سلسلة ثقافة سيكولوجية للجميع
١٠

أزمة منتصف العمر لدى المرأة والرجل

بين اليأس والأمل

الأستاذة الدكتورة
سناء محمد سليمان

عالم الكتب

أزمة منتصف العمر

لدى المرأة والرجل بين اليأس والأمل

سليمان ، سناء محمد .

أزمة منتصف العمر لدى المرأة والرجل بين اليأس والأمل : / اعداد سناء محمد سليمان . – ط 1. – القاهرة : عالم الكتب ، 2006

304 ص ، 20 سم . – (سلسلة ثقافة سيكولوجية للجميع ، 10)

تدمك : 977-232-519-5

1- الاضطراب الجنسى 2- سن اليأس

أ – العنوان . 616.69

عالم الكتب

نشر . توزيع . طباعة

❖ الإدارة :
16 شارع جواد حسنى - القاهرة
تليفون : 3924626
فاكس : 002023939027

❖ المكتبة :
38 شارع عبد الخالق ثروت - القاهرة
تليفون : 3926401 - 3959534
ص . ب 66 محمد فريد
الرمز البريدى : 11518

❖ الطبعة الأولى
1427 هـ - 2006 م

❖ رقم الإيداع 13992 / 2006

❖ الترقيم الدولى I.S.B.N
977- 232–519 –5

❖ الموقع على الإنترنت : WWW.alamalkotob.com

❖ البريد الإلكترونى : info@alamalkotob.com


مركز المرأة للدراسات والاستشارات
ت : ٢٤٤٦٠٢٢
ت.ف : ٢٤٤٦٠٣٣
ترخيص رقم : (٧١)

سلسلة ثقافة سيكولوجية للجميع
١٠

أزمة منتصف العمر

لدى المرأة والرجل بين اليأس والأمل

إعـــداد
الدكتورة سناء محمد سليمان
أستاذ علم النفس
كلية البنات - جامعة عين شمس


عالم الكتب

بسم الله الرحمن الرحيم

﴿ ٱللَّهُ ٱلَّذِى خَلَقَكُم مِّن ضَعْفٍ ثُمَّ جَعَلَ مِنۢ بَعْدِ ضَعْفٍ قُوَّةً ثُمَّ جَعَلَ مِنۢ بَعْدِ قُوَّةٍ ضَعْفًا وَشَيْبَةً يَخْلُقُ مَا يَشَآءُ وَهُوَ ٱلْعَلِيمُ ٱلْقَدِيرُ﴾

[سورة الروم: آية ٥٤]

إهـــــداء

أهدى هذا العمل

إلى زوجى الفاضل.. وأبنائى.. وأحفادى

أغلى ما لدى فى هذه الدنيا

- إلى جميع النساء والرجال الذين اقتربوا من مرحلة منتصف العمر.
- إلى جميع أفراد الأسرة والمربين والمسئولين فى المؤسسات التربوي ووسائل الإعلام.
- إلى كل من يتمنى أن يعيش حياة وموفقة ومستقرة وبصحة جيدة.

المحتويات

سلسلة ثقافية سيكولوجية للجميع

مقدمة الإصدار الأول

تم تعيينى عام (١٩٩٨) مديرا لمركز تنمية الإمكانات البشرية بكلية البنات جامعة عين شمس – وتمنيت إصدار (سلسلة ثقافة سيكولوجية للجميع) تحت مظلة المركز فى ذلك الوقت.. بهدف تقديم بعض الموضوعات الخاصة بالأسرة والمشكلات السلوكية للأبناء بطريقة علمية مبسطة ومفيدة تساعد على تنمية وعى الوالدين والأبناء، ولعلاج بعض المشكلات أو الوقاية منها لفئات المجتمع المختلفة..

وقمت بعرض الفكرة على الزملاء بقسم علم النفس واستحسنوا الفكرة.. إلا أنها لم تبدأ فى ذلك الوقت.. ودارت عجلة الحياة بمشاغلها ومسئولياتها الكبيرة.

وقد وفقنى الله سبحانه وتعالى عام ٢٠٠٢م للعمل بكلية التربية (جامعة طيبة) جامعة الملك عبد العزيز (سابقاً) بالمدينة المنورة.. وعشت بكل مشاعرى فى هذه المدينة المقدسة مدينة رسول الله صلى الله عليه وسلم.. وبدأت أشعر برغبة شديدة نحو مسئوليتى أمام الله سبحانه وتعالى فى تقديم ثقافة سيكولوجية للجميع، عسى أن يفيد

الوالدان والأبناء والمربون والجميع من تلك الثقافة، وأن ينتفع بها المنفعة القصوى.

وهذا هو الإصدار العاشر من هذه السلسلة تحت عنوان:

ازمه منتصف العمر لدى المرأة والرجل.. بين اليأس والأمل.

وأدعو الله أن ييسر لى استكمال تلك السلسلة.

وأن يتقبل هذا العمل خالصًا لوجهه الكريم سبحانه وتعالى.

والله ولى التوفيق

أ.د. سناء محمد سليمان

٢٠٠٦م

أزمة منتصف العمر

لدى المرأة والرجل بين اليأس والأمل

المقدمة

خلق الله تعالى الإنسان مكرمًا، فميزه بالعقل الذى منحه القدرة على الفهم والإدراك، ولم يتركه ضالاً بل هداه فأنزل سبحانه القرآن الكريم نبراسا وهاديا ومنيرًا وخاطب أولى الألباب ليستزيدوا من هذا العلم وتلك الحكمة فى آياته. يقول الله عز وجل: ﴿ قُلْ سِيرُواْ فِي ٱلْأَرْضِ فَٱنظُرُواْ كَيْفَ بَدَأَ ٱلْخَلْقَ ﴾ (سورة العنكبوت، أية٢٠) كما جاء فى منزل آياته: ﴿ فَجَعَلَ مِنْهُ ٱلزَّوْجَيْنِ ٱلذَّكَرَ وَٱلْأُنثَىٰٓ ﴾ (سورة القيامة، أية٣٩).

عالمنا اليوم يختلف عن عالم أمس، فمن إيجابيات حياتنا الآن عوامل عديدة، منها: تطور الرعاية الصحية، التغذية الأكثر فائدة ووفرا، إضافة إلى الإدراك والوعى الصحى الأكثر انتشارًا ومعرفة. غير أننا أصبحنا نواجه سلبيات عديدة، ولعل أهمها: التوتر النفسى، الضغوط الحياتية، انتشار التدخين والإدمان، وازدياد معدلات زيادة الوزن والسمنة إضافة إلى التلوث البيئى، الذى بدأ يفرض علينا ظواهر غير صحية وأمراضا عديدة قد تهدد وجود البشرية.

لقد ارتفع متوسط عمر الإنسان ليصل إلى ٧٦ عاما تقريبًا، ويتوقع له أن يصل إلى ٨٣ عامًا فى المتوسط بحلول عام ٢٠٥٠.

إن ما بعد سن الأربعين، هو منعطف مهم فى حياة المراة والرجل على حد سواء، وهى سنوات قد تشهد تغيرات فسيولوجية مهمة، وإذا كان قد سمى الكثير هذه المرحلة بسن (اليأس)، فالعلماء الآن يرفضون تلك التسمية جملة وتفصيلاً ويرون أنها مجرد مرحلة من التغيير، لا ترتبط بالضرورة بأمراض أو فقدان لبعض أوجه الحياة أو مباهجها، وإنما هى مرحلة تحتاج إلى إدراك ووعى وتفهم، وربما قد تحتاج لبعض العقاقير والهرمونات البديلة، والتى يمكن للأطباء المختصين وصفها وتقييم الحاجة إلى استخدامها.

إن سن اليأس، كمفهوم، هو تلك النقطة الحرجة من حياة المرأة، عندما تتوقف الدورة الطمثية بشكل كامل وتنتهى قدرة المرأة على الإنجاب.

وهى تطلق على الرجل أيضًا كفترة يتعرض فيها لمجموعة من التغيرات بعضها يتشابه والآخر يختلف عن المرأة.

وهذه الفترة من العمر هى مرحلة مثل كل المراحل لها ضروراتها ولها اضطراباتها، لها مزاياها ولها عيوبها، ولكن وللأسف الشديد كان (وما يزال) يطلق عليها اسم "سن اليأس"، وهو اسم له ظلال سلبية،

تجعل من هذه الفترة لدى البعض شبحًا يطارد كلاً من الرجل والمرأة على حد سواء.

وتعتقد كثير من السيدات أن الوصول إلى مرحلة منتصف العمر وهى مرحلة سن اليأس هو أمر مرعب، وهو بداية المتاعب والأمراض الجسمية والنفسية، وأنها ببلوغها تلك السن قد بلغت نهاية المطاف، وأنها على أبواب التعاسة والشقاء واليأس، وهذا اعتقاد خاطئ لأن هذه السن هى مرحلة طبيعية تمر بها كل سيدة، وهى بداية لمرحلة جديدة بمقدرة كل امرأة جعلها مرحلة مليئة بالسعادة والنشاط والحيوية؛ لأن المقصود باليأس هنا ليس اليأس من الحياة، وإنما اليأس من المحيض لقوله تبارك وتعالى (واللائى يئسن من المحيض).

ففى هذه المرحلة تكون السيدة فى أعلى درجات العطاء لأبنائها ولأحفادها وأيضًا لمجتمعها، وأكثر استعدادًا لأداء وظائفها الأخرى المهمة وهى التربية والتوجيه والحب والحنان والعطاء والمساندة المادية والمعنوية لأفراد أسرتها.

وتختلف المرأة فى تكوينها النفسى عن الرجل؛ حيث إن شخصية المرأة وحياتها النفسية بها الكثير من أوجه الخصوصية، ويقال إن المرأة تملك بعض الصفات والقدرات البيولوجية والعاطفية بما يفوق ما لدى الرجال، غير أنه من الناحية العملية فإن الإحصائيات تؤكد أن إصابة المرأة بالاضطرابات تزيد فى نسبتها مقارنة بالرجال، وهنا يجب

أن نبحث عن الأسباب وراء زيادة نسبة الاضطرابات لدى المرأة وكيفية مواجهتها.

وإذا تتبعنا مسيرة الحياة منذ الطفولة، وحاولنا أن نلاحظ التغييرات النفسية والعاطفية التى تؤثر عليها، نجد البنات فى مرحلة الطفولة أقل تأثرًا بالاضطرابات النفسية مقارنة بالذكور.

وإذا ما انتقلنا إلى المراحل التالية فى حياة المرأة، فإننا نجد أنها تمر بمواقف متعددة، وفى مرحلة الشباب والنضج تواجه المشكلات المتعلقة بالارتباط العاطفى والزواج حيث يعتبر إحدى المراحل المهمة فى حياتها.

أما عن وضع المرأة فى مرحلة ما اصطلح على تسميته "سن اليأس"، وهى الفترة التى تبدأ بانقطاع الحيض لدى المرأة فى سن ٤٥ – ٥٠ سنة، فإن هناك نوعًا من الهموم تواجه المرأة فى هذه السن، ويرتبط ذلك بعدد من الأعراض الجسمية والنفسية.

وحين يصل الفرد إلى مرحلة منتصف العمر، يتساءل هل سأعيش بقدر ما قد عشت؟

هل حققت نجاحًا فى حياتي؟ وإلى أى مدى؟

هل أنا سعيد حقًّا؟ هل أنا راضٍ عن نفسى وعن أسلوبى فى الحياة؟

إن الإنسان إذا وصل به قطار العمر إلى هذه المرحلة، تكون قد تشكلت لديه صورة واضحة الملامح إلى حدٍّ ما عن حياته وآماله وطموحاته، فيستطيع أن يقيِّمها.

ولكن أحيانًا تمتلئ عيوننا ببعض ما يحجب الرؤية بوضوح، كقطرات العرق من الدوران فى طاحونة العمل، أو دموع عالقة من فشل أو معاناة بالحياة العاطفية، أو سراب من بقايا أحلام لم تحققها، أو بخار ساخن نتج عن الاصطدام وعدم التواصل مع من يشاركوننا الحياة ليلها ونهارها.

ولذا يحتاج الإنسان لوقفة مع نفسه، يلتقط فيها أنفاسه ويعيد حساباته.

ويقول لنفسه: اليوم تبدأ رحلة جديدة، ولكن تحتاج إلى زاد حتى تصل إلى الشاطئ بسلام، والزاد وفير لدينا بالفعل.. وهو:

أولاً: نفس توَّاقة شغوفة دؤوبة تسعى نحو أهداف واضحة.

ثانيًا: عقل راجح وبصيرة ثاقبة، فهذا زمن النضج والاكتمال.

ثالثًا: قلب يمتلئ بالعاطفة الجيَّاشة، وحب حقيقى عميق يفيض على كل من حولك.

رابعًا: إيمان قوى بأن ما أصابك ما كان ليخطئك، وما أخطأك ما كان ليصيبك، ورضًا تامًّا بما قضى الله وقدر.

أيها الإنسان الآن عليك بالاسترخاء، والتنفس بعمق، وردِّد بصوت خاشع مسموع آية الذكر لمن بلغ الأربعين من عمره:

﴿ رَبِّ أَوْزِعْنِيٓ أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ ٱلَّتِيٓ أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَىٰ وَٰلِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَٰلِحًا تَرْضَىٰهُ وَأَصْلِحْ لِي فِي ذُرِّيَّتِيٓ إِنِّي تُبْتُ إِلَيْكَ وَإِنِّي مِنَ ٱلْمُسْلِمِينَ ﴾ [سورة الأحقاف، أية ١٥].

إن سعى الإنسان وراء صحة متجددة ومظهر أكثر شبابًا جعله يلجأ قديمًا إلى العطارين والوصفات الشائعة، ولكن الأمر اختلف الآن، فحل محل محال العطارة شركات الأدوية العملاقة، لتثار قضايا بين لحظة وأخرى فتارة الفياجرا وتارة جراحات التجميل، والعلاج الهرمونى قضية ضمن ما طرح، وخاصة فيما يتعلق بالعلاج الهرمونى لأعراض سن اليأس لدى الرجال ولدى السيدات، بعد أن أصبحت صحة المرأة موضوعًا مهمًّا يحتل مكانه على أجندة عديد من الدوائر والمؤسسات.

ونحن نحترم رغبة الإنسان فى الحصول على صحة أفضل ومظهر أكثر تألقًا، إلا أن علينا ألا نغفل عن حقيقة واقعة، هى أن حياة كل منا مراحل، وفى كل مرحلة تبدأ أشياء وتنتهى أشياء أخرى، ولا ينكر منا أحد أن الشباب هو مرحلة التدفق والتألق على مستويات عديدة، إلا أن محاولتنا المستمرة للتشبث بمظاهر تلك المرحلة بعد أن نتخطاها عمريًّا لا يخلف سوى شعور بالإحباط، لا تتحقق معه قدرتنا على التجديد والتأثير فيما حولنا، وتعيش المرأة فى سن الخمسين

مرحلة انتقالية من حياتها قد تصاحبها فيها آلام وشعور بالافتقاد لمظهر اعتادت أن ترى نفسها عليه. ولنتفهم دوافع لجوء أى سيدة إلى العلاج الهرمونى، علينا أن نقترب من هذه المرحلة فى حياتها؛ لنتابع ما يمكن أن تواجه المرأة على المستوى الفسيولوجي؛ أى الجسمى، من أعراض تصيبها بعد انقطاع الدورة الشهرية، أو على المستوى النفسى.

إذًا من أهم المراحل التى يمر بها كل من الرجل والمرأة هى مرحلة منتصف العمر أو مرحلة سن اليأس، حيث يجهل بعض الناس أهمية هذه المرحلة وما يمر بها الشخص من تغيرات، سواء كانت هذه التغيرات جسمية أو نفسية والتى قد تتطلب رعاية خاصة لهم ممن حولهم.

وإذا كانت المعرفة هى طريق الوقاية، فإن ذلك هو الهدف من إعداد هذا الإصدار من سلسلة ثقافة سيكولوجية للجميع تحت عنوان "أزمة منتصف العمر لدى المرأة والرجل.. بين اليأس والأمل.." بهدف الاقتراب من هذه المرحلة المهمة، والتى هى مرحلة طبيعية من مراحل نمو الإنسان، وأن ما فيها من أعراض أو مشكلات أو اضطرابات جسمية أو نفسية هى أمور طبيعية كتبها الله على خلقه.. بهدف تنمية وعى كل من الرجل والمرأة إلى حقيقة التغيرات الجسمية والنفسية والاجتماعية فى هذه السن ، وكيفية الوقاية والعلاج.. إلى

جانب طرح عددٍ من القضايا والأمور، التى قدمها لنا المتخصصون والعلماء فى هذا الشأن؛ مما يساعد على مواجهة تلك التغيرات والاضطرابات.

مفهوم سن اليأس

سن اليأس كمفهوم هو تلك النقطة الحرجة من حياة المرأة، عندما تتوقف الدورة الطمثية أو الشهرية بشكل كامل، منهية قدرة المرأة على الإنجاب، وتعتبر المرحلة النهائية لعملية حيوية تتجلى بنقص فى إفراز الهرمونات الأنثوية من المبيض. وفى حقيقة الأمر تبدأ هذه العملية الحيوية قبل ٣-٥ سنوات من توقف الدورة الطمثية، وتسمى هذه الفترة بمرحلة ما قبل سن اليأس، ويعتبر سن اليأس كاملاً عندما يمضى على انقطاع الدورة الطمثية أكثر من سنة، ويحدث فى عمر الخمسين تقريبًا. ويختلف العمر الذى تتوقف فيه الدورة الشهرية تمامًا بين امرأة وأخرى مثل الاختلاف المشاهد فى بدء الدورة الطمثية فى مرحلة البلوغ، ويرجع هذا الاختلاف لعوامل عديدة، مثل تدخين السجائر ونوعية الطعام وغيرها.

يقول أحد أساتذة أمراض النساء والتوليد إن سن اليأس تسمية قديمة، كانت مرتبطة باعتبار إن المرأة كانت فقط فى البيت وأهميتها فقط إنجاب الأطفال، وبالتالى عندما تدخل فى سن اليأس لا تعود تنجب، أو لا تعود تستطيع الإنجاب وبالتالى انتهت حياتها.

وذكر بعض العلماء أن ترجمة الـ (Menopause) لسن اليأس فيها ظلم شديد للمرأة ولمفهوم الـ(Menopause) لأن هذه الفترة تحديدًا هى فترة أو مرحلة مشابهة إلى حد كبير بمرحلة البلوغ أو مرحلة النضج ويعتبر هذا المسمى خاطئًا بشكل كبير، لما له من تأثيرات سلبية سيئة على نفسية المرأة.

المقصود بمصطلح سن اليأس طبيًّا: Posteme nopause:

تطلق هذه العبارة على المرحلة، التى تجتازها المرأة بعد انقطاع الطمث (الميعاد الشهري) عنها نهائيًّا، وتصل الأغلبية الساحقة من النساء إلى انقطاع الطمث بعد سن الأربعين أو أكثر بقليل.

وجدير بالذكر أن الحياة المعاصرة قد ساهمت فى تأخير سن اليأس، فصارت المرأة تدخله فى حدود الخمسينات من عمرها مثلاً.

هل مصطلح سن اليأس يعتبر صحيحًا

للأسف، فإن التسمية التى ظلت لسنوات عديدة تطلق على سن الضهى أو الإياس أو "سن اليأس" تعتبر بحق تسمية خاطئة، إذ إن المرأة فى هذا العمر تتخلص من اضطرابات الدورة وأعباء الولادة وتربية الأطفال الجسدية والنفسية، ويمكنها الانطلاق من جديد نحو حياة مليئة بالأمل والمزيد من الحيوية.

ويعرف "سن اليأس" بأنه تاريخ آخر دورة شهرية فى حياة المرأة،

ويستخدم مصطلح "سن اليأس" كذلك فى وصف نهاية مرحلة قدرة المرأة على الإنجاب.

تعريف آخر: هى تلك السن التى ينقطع فيها حيض المرأة، وتنقطع عن إنجاب الأطفال.

وسن اليأس طور من أطوار حياة الأنثى التناسلية، وفيه ينقطع الحيض، ويكون مصحوبًا بعدة ظواهر، ويحصل عادة بين سن ٤٥ و٥٠ سنة، وقد يتأخر لسن ٥٥ سنة.

ويفضل البعض تسمية هذه المرحلة (سن الحرية) بدلاً من التسمية الخاطئة (سن اليأس).

وتشير نتائج بعض الدراسات إلى أن الرجل أو المرأة يكونون فى منتصف العمر، عندما يكونوا ما بين الأربعين والخمسين عامًا.

وقد ورد لفظ (أشد) فى بعض آيات القرآن الكريم دون تقييد بعمر معين، لقوله تعالى فى موضعين من كتابه الكريم:

﴿ ثُمَّ نُخْرِجُكُمْ طِفْلًا ثُمَّ لِتَبْلُغُوٓاْ أَشُدَّكُمْ ﴾ [سورة الحج: ٥]، [سورة غافر: ٦٧]

ثم ورد مقيدًا بسن الأربعين مرة واحدة فى قوله تعالى:

﴿ حَتَّىٰٓ إِذَا بَلَغَ أَشُدَّهُۥ وَبَلَغَ أَرْبَعِينَ سَنَةً ﴾ [سورة الأحقاف: ١٥]

ومفهوم بلوغ الأشد يتطابق مع مفهوم نهائى آخر هو الكهولة؛ إذ إن بداية بلوغ الأشد (وهو طور الكهولة أيضًا) فى سن الأربعين، كما حددها القرآن الكريم ونهايته مع مطلع الشيخوخة.

وقال تعالى: ﴿ **ٱللَّهُ ٱلَّذِى خَلَقَكُم مِّن ضَعْفٍ ثُمَّ جَعَلَ مِنۢ بَعْدِ ضَعْفٍ قُوَّةً ثُمَّ جَعَلَ مِنۢ بَعْدِ قُوَّةٍ ضَعْفًا وَشَيْبَةً** ﴾ [سورة الروم، آية ٥٤]

هنا إشارة لثلاث مراحل من حياة الإنسان المرحلة الأولى الطفولة، ثم مرحلة منتصف العمر، ثم مرحلة الكهولة والشيخوخة.

ويذكر البعض أن رقم (٥٠) يخيف النساء، فما إن يقترب عمر الواحدة منهن من هذا الرقم حتى تستبد بها الهواجس وتراودها الظنون: كيف سيكون شكلي؟ كيف أحافظ على جمالي؟ ماذا أفعل لأظل موضع اهتمام زوجي؟

هذا القلق وتلك الظنون استثمرها كثيرون فى ترويج أوهام للمرأة من أجل المحافظة على شبابها بعد هذا السن، ولكن قد لا تعرف الكثيرات أن الحياة تبدأ بعد الخمسين، حيث يؤتى تعب السنوات الماضية ثماره ويكبر الأولاد، وتصقل الخبرات.. ففى أحد البلدان العربية، أجرى بحث ميدانى على عينة من الأمهات والبنات تبين أن الفارق بين الأم وابنتها ٥ سنوات، فكل الأمهات فى عينة البحث أخفين عمرهن الحقيقى، ويقال – على سبيل الفكاهة أو السخرية – إن عمر المرأة لا يزيد عن ثلاثين عامًا مهما عاشت!

وتحرص المرأة دائمًا على أن تكون جميلة، ومثارًا لامتداح الوسط الذى تعيش فيه، وتكره دائمًا أن يكبر عمرها فترفض الإفصاح عن عمرها الحقيقى. وما إن تصل إلى سن الخمسين حتى ينتابها القلق من كثرة ما يتردد عن التغيرات التى تصيبها فى هذه السن.

١ـ تعريف مرحلة (منتصف العمر) عند المرأة والرجل.

أـ عند المرأة:

تسمى هذه المرحلة عند النساء (سن اليأس أو الإياس) وهى تلك الفترة الزمنية من حياة الأنثى، التى يقل فيها إفراز هرمون الأستروجين، الذى له أهمية بالغة فى حياة المرأة؛ حيث إن معنى كلمة (أستروجين) باللغة العلمية تعنى الحرارة. وكأن هذا الهرمون هو الذى يعطى المرأة الحرارة فتظهر بذلك المظهر الحيوى.

ويعتبر البعض سن اليأس، مرضًا حديثًا عصريًّا، فالنساء فى العصر القديم لم يكدرهن هذا الأمر؛ لأن معدل العمر كان أقل منه اليوم، فالمرأة فى تلك العصور كانت تعيش مخصبة، وغالبًا المرأة تعانى فى هذه المرحلة أكثر من الرجل؛ لأن سبب هذه الاضطرابات فى الغالب نفسى أكثر من جسمى.

وفى سنوات الشباب، لاتشعر المرأة عادة بأعراض خاصة باضطراب الهرمونات النسائية، ولكن باقتراب سن اليأس تبدأ بالشعور بأعراض عديدة قد تزيد عندها فتنقطع عنها الدورة الشهرية.

ب ـ عند الرجل:

يسمى منتصف العمر عند الرجل (طور بلوغ الأشد)، وقد وردت هذه التسمية فى القرآن الكريم، وورد مقيدًا بسن الأربعين مرة واحدة فى قوله تعالى: ﴿ حَتَّىٰٓ إِذَا بَلَغَ أَشُدَّهُۥ وَبَلَغَ أَرْبَعِينَ ﴾ [سورة الأحقاف، الآية ١٥]

وقد جاء فى تفسير هذه الآية أن بلوغ الأشد هو بلوغ الأربعين من العمر، والأشد، هو القوة التى قد تكون فى البدن أو فى المعرفة والتجربة، ويظهر على الرجل علامات تدل على دخوله فى هذه المرحلة العمرية، وتختلف نوعًا ما عما تمر به المرأة فى المرحلة نفسها.

إذًا الرجل يمر بمرحلة اليأس، ولكنه لا يمر بها بمعناها الدقيق إلا أنه يمر بفترة انتقالية مماثلة لها عند بلوغه منتصف العمر، وعاد يكون بلوغه ٤٠ سنة وأكثرها فى حوالى الخمسين من العمر، وأكثر ما يصاب به الرجال المدخنون.

أنواع سن اليأس: (**عند المرأة**)

هناك ٤ أنواع لسن اليأس، وهي:

١) **سن اليأس الطبيعي**: وهو الذى يحدث بطريقة تلقائية نظرًا لوصول المبايض إلى حد معين، لا تستطيع بعده أن تؤدى وظيفتها، وهذا غالبًا ما يبدأ فى فترة ما بين ٤٠–٥٠ سنة.

٢) **سن اليأس المبكر**: وهو ما يشير إلى توقف فى وظائف المبيض قبل سن الأربعين.
٣) **سن اليأس المتأخر**: وهو ما يشير إلى توقف الدورة الشهرية بعد سن الخمسين أو قبله بقليل.
٤) **سن اليأس الاصطناعى**: وفيه تتوقف المبايض عن أداء وظيفتها؛ نتيجة لاستئصال المبايض أو نتيجة للعلاج الإشعاعى.

إذًا، قد يحدث سن اليأس المبكر جدًّا، أى قبل عمر الأربعين، نتيجة علاج طبى أو جراحى، ويرجع ذلك إلى استئصال كلا المبيضين، أو جزء من الرحم حيث يبقى أحد المبيضين أو كلاهما فى مكانهما ويستأصل الرحم، أو بعد معالجة كيميائية أو مداواة بالأشعة لعلاج مرض خبيث، وقد يحدث سن اليأس أيضًا فجأة دون أن يتم التعرف على الأسباب..

وبعض النساء ينتقلن مباشرة إلى الدخول فى سن اليأس؛ حيث ينقطع عنهن الحيض مرة واحدة دون مقدمات، وهذا الفريق من النسوة يعانين بشدة أكثر من الاضطرابات التى ترافق سن اليأس، بينما يسبق انقطاع الحيض فى أخريات حدوث نزيف من الرحم يتكرر مع كل دورة، أو يحدث فى غير ميعاد الحيض، وفى أخريات يتوقف المبيضان عن العمل تدريجيًّا؛ مما يؤثر على الدورة الشهرية بطرق

مختلفة، فأولاً تقل كمية دم الحيض لفترة، ثم يتباعد ميعاد الحيض فى فترة أخرى، إلى أن ينقطع تمامًا.

مطالب النمو فى مرحلة منتصف العمر

المقصود بمطالب النمو هو مدى تحقيق الفرد لحاجاته وإشباعه لرغباته وفق مستويات نضجه وتطور خبرته التى تتناسب مع عمره، لذا يظهر كل مطلب من مطالب النمو فى المرحلة التى تناسبه.

ويؤدى تحقيق مطالب النمو إلى سعادة الفرد ونجاحه.

كما يؤدى عدم تحقيق مطالب النمو إلى شقاء الفرد وفشله.

ومن مطالب النمو للفرد فى مرحلة منتصف العمر ما يأتي:

١) يحقق درجة من النجاح فى المستويات الاجتماعية والأسرية.

٢) يحقق مستوى معيشيًّا مناسبًا ويحافظ عليه.

٣) يساعد فى تنشئة وتربية الأبناء المراهقين، والأطفال ليصبحوا سعداء.

٤) تنمية الهوايات والميول لشغل وقت الفراغ.

٥) أن يربط الفرد نفسه بجماعة، ويعتبر عنصرًا فعالاً فيها.

٦) يتقبل تغيرات وسط العمر الفسيولوجية ويتكيف معها.

٧) يتوافق مع سلوك الآباء من المسنين وممن يعيش معهم.

العوامل التى ترتبط بالصحة والمرض فى مرحلة منتصف العمر:

١) التدخين.

٢) تعاطى المسكرات والمخدرات.

٣) النوم الأقل من سبع ساعات فى الليل أو النوم لأكثر من تسع ساعات.

٤) عدم الالتزام بتناول طعام الإفطار.

٥) زيادة الوزن أو انخفاض الوزن الشديد.

٦) الأكل غير الصحى والمتوازن الذى يؤدى إلى هشاشة العظام.

٧) الفشل فى ممارسة الألعاب الرياضية بشكل منتظم.

٨) ضغوط الحياة بصفة عامة.

٩) الأكل بين الوجبات.

ملامح شخصية الرجل والمرأة فى منتصف العمر:

الرجل:

يبدأ بتفكير عقلى جيد ومرحلة اكتمال عقلى واكتساب الخبرة فى الحياة، فيبدو متزنًا ويشعر باحترامه وكيانه أمام المجتمع خاصة أمام أحفاده وأولاده؛ حيث له مكانة مرموقة واحترام خاص.

المرأة:

تشعر بأنها أكملت مشوارها الطويل، وحققت أحلامها التى حلمت بها ورسمتها فى مخيلتها، وعاشت من أجل هذه اللحظة وتمنتها طـويلاً منذ زمـن بعيد فقد أنجـزت أسرة من أولاد وأحفاد. وغالبًا لا تهتم بعض النساء بالتألق فى ملابسها، وتظهر بلباس التقشف والتواضع، وتشعر بأنها كبرت بعض الشيء حتى فى تفكيرها، فهى الآن تفكر بعقلانية أكثر نتيجة خبرتها فى الحياة.

ويمكن تلخيص أهم مظاهر هذه المرحلة فيما يلي:

١ – التحرر من تبعات وظيفة الأبوة أو الأمومة.

٢ – التخفيف من الأعمال التى تدعو إلى شدة التنافس.

٣ – شعور الفرد بأنه قد حقق الأهداف التى رسمها فى بدء حياته، أو عزوفه عنها لاستحالة تحقيقها فيما بقى له من العمر.

٤ – شعور الفرد بزيادة حريته؛ نتيجة لتخففه من كثير من أعباء الحياة.

٥ – يجد الفرد فى هذه المرحلة من حياته الفرص المتعددة للتعبير عن ذاته.

سن اليأس ونماذج (المظهر الخارجى) عند النساء

يسبق ظهور سن اليأس عند بعض النساء اضطرابات جسمية ونفسية معينة، والتى تعتبر من مقدمات (الكبر)؛ لأن الكبر يعقب ظهور سن اليأس مباشرة.

ولكن التغيرات التى يحدثها سن اليأس ليس لها عند غالبية النساء

علاقة بمظاهر الشيخوخة؛ فهذه التغيرات لا تقتصر على انعدام إفراز هرمون من الغدة التناسلية، بل تمتد إلى المظهر الخارجى العام لجسم المرأة أيضًا، وعلى الرغم من ذلك تقسم أجسام بعض النساء إلى نماذج، هي:

(١) **نموذج الصبا المتوتر**:

فنساء هذا النموذج قصيرات القامة مستديرات والرقبة عندهن قصيرة ومستديرات والجبهة ضيقة والجلد طرى، ويتحرك فوق سطح الجسم بسهولة. فالجسم عند هؤلاء لا يتعدى منظره تغيرات كبيرة فى سن اليأس، وفى الواقع تزداد السمنة فيه، ولكنها تكون متوزعة بانتظام فى أنحاء الجسم كله، فالجسم يظل محافظًا على نموذجه.

(٢) **النموذج المترهل**:

وطابع هذا النموذج الارتخاء الشديد فى الأنسجة، وفيه تهبط البطن والصدر نحو الأسفل، وتختفى عنده الخطوط الجميلة والاستدارة الناعمة للجسم الأنثوى، وتختفى منه التوضعات الدهنية المحددة؛ فالدهن يهبط فيه إلى الأسفل لارتخاء الأنسجة العالق بها، وعلى الأخص فى الوجنة والرقبة والصدر والبطن والردف ويشوه منظر الجسم.

(٣) **النموذج المذكر**:

النساء من هذا النموذج طوال القامة نحيلات. وملامح الوجه عندهن حادة التخطيط، وفى مظهرهن شيء من طابع (الذكورة) يزداد

وضوحًا بظهور بعض الشعيرات فى الوجنتين والذقن، ومن النادر أن يظهر الشعر عندهن فى الوجه مثل عند الذكور، وسبب هذه الشعيرات فى سن اليأس هو وجود هرمونات مذكرة فى المبيض كبتتها الهرمونات المؤنثة إلى أن زالت وتركت للهرمونات المذكرة مجال العمل والتأثير، ومن الغريب أن الصوت قد يكتسب خشونة كما تختفى لدى بعض النساء عندهن حلمة الثدى بما يقرب من الاختفاء التام، كما يأخذ الشعر فى الجسم شكله كما فى أجسام الذكور، فشعر العانة المستعرض عند النساء يمتد عندهن نحو السرة فى الأعلى، كما يظهر الشعر عندهن فوق الفخذين والساقين والثديين.

ومع هذه التغيرات فى شكل وجسم المرأة.. إلا إننا نؤكد أنها تختلف من امرأة إلى الأخرى ولا توجد فى الطب نماذج ذات حدود فاصلة واضحة.

أسباب حدوث هذه المرحلة:

أهم الأسباب هو التقدم فى العمر عند كل من الرجل والمرأة، ولكن هناك عوامل أخرى تلعب دورًا مهمًا فى موعد بداية هذه المرحلة.

١ـ العوامل التى تساعد على قرب موعد منتصف العمر عند الرجال:

التدخين – أكل الأطعمة الدسمة والسكرية بكثرة – قلة الرياضة – كذلك الأفكار والتصورات الخاطئة عند قرب هذه المرحلة بأن الحياة قد انتهت، ولم يعد له دورًا فيها.

وينشأ سن اليأس لدى الرجل من التغيرات التى تصيب الغدد الصماء وغيرها من أعضاء الجسم، وضعف القوة الحيوية للرجل.

٢ـ أما العوامل التى تساعد على قرب موعد منتصف العمر عند النساء، فهى :

- الانخفاض الحاد والمفاجئ فى مستوى هرمون الأستروجين.
- التدخين، فهناك علاقة قوية بين اليأس من المحيض والتدخين، حيث أكدت الدراسات أن المدخنات يحدث لهن سن اليأس فى وقت مبكر عن غيرهن.
- **البنية:** (شكل الجسم) فسن اليأس يظهر مبكرًا عند النساء ذوى البنية (الطفولية)، ومتأخرًا عند النساء ذوى البنية (المذكرة)، ويعكس ذلك يستمر ظهور الحيض لمدة أطول عند النساء غير السمينات وغليظات العظام.
- **تأثير المناخ والإقليم:** يعتقد بعض العلماء بأن الإقليم البارد يؤخر موعد بداية سن اليأس.
- **الوراثة:** وهى تلعب دورًا مهمًا فى تقديم موعد بداية سن اليأس.

وتشير معظم الدراسات العلمية إلى أن هناك عوامل أخرى، تؤدى إلى زيادة الأعراض المصاحبة لمرحلة منتصف العمر، مثل:

العوامل الشخصية للمرأة ودوافعها النفسية فى فترات حياتها المختلفة، قبل دخولها مرحلة سن توقف الطمث، فهناك شخصيات تكون أكثر ثباتًا أثناء الأزمات والمواقف الصعبة بشكل عام.

عدد فترات الحمل والإنجاب.. وتشير الدراسات كلما زادت خصوبة المرأة كلما تأخر - سن توقف الدورة الشهرية - كما أن مشكلات فترة توقف الطمث، تكون أكثر حدة عند ربات البيوت عنها فى النساء العاملات.

سن الزواج: فكلما تأخر سن زواج المرأة تقدم بها سن توقف الطمث.

عوامل شخصية وبيئية: مثل مستوى المعيشة وطبيعة المجتمع الذى تعيش فيه (زراعى - صناعى)، وتشير بعض الدراسات إلى أن سن اليأس أو سن التوقف الطمث قد يأتى مبكرًا نسبيًا، وبمشكلات أكثر - إلى حد ما - فى البلاد الحارة، وكذلك فى الزنوج أكثر من البيض وفى المجتمعات الزراعية أكثر من الصناعية.

وهذه العوامل مجتمعة هى المسئولة عن الأعراض المصاحبة لسن اليأس؛ لتصبح شدة الأعراض أو خفتها ناتجة من تداخل هذه العوامل فيما بينها.

ولاشك أن هناك عوامل يمكن أن تساند المرأة وتساعدها على عبور هذه المرحلة وقهر تلك المحنة، إذا كانت ستمثل لها بالفعل محنة. ومن أهم تلك العوامل: درجة وعى وثقافة المرأة وتفهمها لأبعاد تلك المرحلة، وعلمها المسبق بالتطورات النفسية والجسمية، التى يمكن أن تصاحبها خلال تلك الفترة الانتقالية، ثم الحالة النفسية المستقرة والتى

تتمثل فى الإحساس الشديد بالإدمان، وما يمكن أن يبنى عليه من ثقة واطمئنان، وأخيرًا استمرار المرأة فى نشاطاتها المعتادة سواء فى المنزل أو العمل أو فى هواياتها الخاصة أو الرياضة التى تزاولها.. فذلك يزيد من شعورها بالاستقرار والثقة وأنه مازال لديها الكثير لتعطيه.

فالتكيف لمرحلة منتصف العمر يتطلب مرونة؛ بحيث يمكن للفرد أن يتحول إلى الأدوار.

أهمية دراسة مرحلة منتصف العمر:

يمكن أن نلخص أهمية دراسة مرحلة منتصف العمر فيما يأتي:

(١) زيادة نسبة الكبار سنة بعد أخرى، ولهذه الزيادة أثرها فى اهتمام العلم الحديث بدراسة الصفات الرئيسية للكبار؛ خاصة فى المظاهر الجسمية، الحسية، والعقلية المعرفية، والانفعالية العاطفية، والاجتماعية، هذا.. ويمكن تلخيص أسباب زيادة تعداد الكبار فى العالم فى النواحى التالية:

- ارتفاع مستوى الصحة الوقائية التى تهدف إلى منع انتشار الأمراض والأوبئة.
- ارتفاع مستوى الصحة البنائية التى تهدف إلى تحقيق النواحى الغذائية والبيولوجية لبناء مجتمع سليم وأفراد أقوياء.
- ارتفاع مستوى الصحة النفسية التى تهدف إلى تحقيق التكامل

الصحيح للشخصية الإنسانية، وإلى تيسير أسباب الراحة النفسية، التى تحول بين الفرد وبين الأمراض العصبية المختلفة.

- المجتمع الذى نعيش فيه قادته قادة من الكبار؛ فهم الذين يوجهون سياسية الدولة ومشروعاتها الاقتصادية وتطورها الاجتماعى.. إذًا يجب أن ندرس هؤلاء الكبار لندرس إمكاناتنا البشرية، ووسائل تحقيق أهدافنا.

(٢) الثروة البشرية هى أهم الثروات الموجودة فى أى بلد، وهى أهم من الثروات المعدنية، والزراعية وغيرها من الثروات الأخرى، والطاقة البشرية مجهولة فى أغلب نواحيها والدراسة العلمية لنفسية الكبار تهدف فيما تهدف إليه إلى معرفة الإمكانات والطاقات الكامنة لتوجيهها لخير المجتمع ولخير الإنسان.

لهذا يجب أن ندرس الكبار لنفهم أنفسنا ونفهم غيرنا، ولنطور المجتمع الذى نعيش فيه.

خصائص مرحلة منتصف العمر

مع دخول الفرد فى سن الأربعين، يبدأ طور جديد فى النمو الإنسانى يسمى فى الكتابات المتخصصة باسم طور الرشد الأوسط أو وسط العمر أو منتصف العمر. والذى يمتد حتى بلوغ الفرد سن التقاعد.

١ـ الخصائص العامة:

تتلخص الخصائص العامة لمرحلة منتصف العمر أو الرشد الأوسط على النحو التالى:

١ - تعتبر هذه المرحلة من المراحل أهمية للإنسان؛ فعادة لا يعترف الراشد أنه بلغ هذه المرحلة إلا إذا أجبرته المرآة، أو تاريخ الميلاد، على هذا الاعتراف.

ويرجع هذا إلى ما يشيع عن هذه المرحلة من أفكار سلبية وصور نمطية غير ملائمة، ومنها نقصان الحيوية الجسمية والجنسية وفقدان القدرة على الإنجاب، والتركيز على أهمية الشباب فى الثقافات المعاصرة، ومن عوامل شيوع هذه المعتقدات نقصان المعلومات الصحيحة عن هذه المرحلة وعدم التهيؤ لها.

٢ - إن منتصف العمر هى الفترة التى يتخلى فيها الفرد عن الخصائص

الجسمية والسلوكية للرشد، ويبدأ فى دخول عهد جديد، تنشأ فيه خصائص جسمية وسلوكية جديدة، ومع هذه التغيرات يبدأ الراشد فى تعلم أنماط سلوكية جديدة، ولعب أدوار مختلفة، وإن تغيرات الراشد الأوسط لها مظاهر انفعالية مهمة، لدى كل من النساء والرجال؛ حيث تعتبر مرحلة سن اليأس مرحلة عصبية تبدأ من سن ٤٥ – ٥٥، وتختلف من بلد إلى آخر.

٣- مرحلة منتصف العمر تتطلب إعادة تكيف للتغيرات الجسمية والأدوار المتغيرة. ولو أن التكيف لبعض الأدوار الجديدة قد يكون شاقًا، ومن ذلك التكيف الاقتراب من التقاعد، حيث يتم فقدان أحد الأدوار، ويكون على الفرد أن يعوض فقدان أحد الأدوار بنشاط أكبر فى الأدوار الأخرى.

إن تغير الأدوار ليس من المسائل السهلة؛ خاصة بعد أن يكون الفرد قد لعب هذه الأدوار لفترة طويلة نسبيًّا من الزمن، وتعلم أن يشتق منها الرضا والإشباع.

فالتكيف لمرحلة منتصف العمر، يتطلب مرونة؛ بحيث يمكن للفرد أن يتحول إلى الأدوار الجديدة.

٤- مرحلة منتصف العمر هو وقت الإنجاز achievement.. ففيه يصل المرء إلى قمة الأداء ويجنى ثمار سنوات الإعداد الطويل والعمل الشاق فى المراحل والأطوار السابقة، وفيه يكون المرء قد

حصل على قدر كافٍ من الخبرة من خلال التعليم (إلا فى حالة الأميين) والعمل والعلاقات الإنسانية؛ مما يوفر له القدرة على الحكم الصحيح أو التقويم الجيد للعلاقات الاجتماعية، كما أن مركزه الحالى والاجتماعى يكون قد تدعم، ويبدأ على الأقل فى إدراك المستقبل والأهداف التى يسعى إليها بوضوح.. وهكذا، يمكن أن توصف مرحلة منتصف العمر بأنها قمة منحنى حياة الإنسان.. ليس من الناحية المالية والاقتصادية والنجاح الاجتماعى فقط، وإنما من حيث السلطة والمكانة أيضًا.

٢ـ النمو الجسمى:

يصل الإنسان إلى قمة النمو الجسمى فى مرحله الرشد المبكرة، ثم يبدأ الانحدار بصورة تدريجية فى العقد الرابع من الحياة فعلى سبيل المثال يبدأ الطول فى التناقص بصورة ضئيلة بين سن الأربعين والخمسين أما الجزء الوحيد الذى يستمر فى النمو من هيكل الإنسان العظمى، فهو الوجه والرأس، ويستمر ذلك إلى أخر العمر.

ويفقد الجلد بعضًا من مرونته؛ مما ينتج عنه تجعدات فى الوجه وارتخاء فى أجزاء أخرى من الجسم.

كما يبدأ الشعر بالخفة مع مطلع هذا الطور، ويتحول إلى اللون الرمادى وهو مقدمات الشيب، وتزداد نسبة وزن الجسم التى ترجع

إلى الدهنيات بشكل واضح لدى النساء والرجال، على الرغم من أن مشكلة السمنة تكون أكثر حدة لدى النساء.

ويظهر ذلك مع التقدم فى العمر وخاصة عند الجرى أو القفز أو التسلق لدى الأشخاص ذوى الوزن الزائد، أو الذين يعانون من بعض أمراض الجهاز التنفسى أو الجهاز الدورى؛ خاصة أمراض القلب وتصلب الشرايين، وكلاهما شائع فى أواخر طور منتصف العمر. ويلاحظ كذلك التغير فى الوظائف الحسية فالقوة البصرية تصل إلى قمتها فى الرشد المبكر، وتظل مستقرة نسبيًّا حتى العقد الرابع من العمر، وفى جميع الحالات، يمكن التغلب على مشكلات قوة البصر وتصحيح الضعف باستخدام النظارات والعدسات اللاصقة، ويلاحظ أن حجم عين الإنسان يتناقص ابتداءً من سن الخمسين؛ مما يؤدى إلى قلة مقدار الضوء الذى يدخل العين، وفى هذا السن تنشأ مشكلات تتصل بإدراك العمق والتكيف للظلام.

أما بالنسبة لمشكلات السمع فى هذا الطور، والتى ترتبط بالتقدم فى السن، فهى مشكلة الفقدان المستمر للسمع، وخاصة إدراك النغمات ذات التردد المرتفع، والذى يحدث للرجال أكثر من حدوثه لدى النساء، وفى الظروف العادية يكون للنقص السمعى أثر ضئيل فى نشاط الحياة اليومية للإنسان.

ويحدث أيضًا بعض النقص فى حواس الذوق والسمع والحساسية اللمسية؛ خاصة فى أواخر الأربعينيات.

وتطرأ على الجهاز العصبى بعض التغيرات، التى لا يكون لها فى الظروف العادية إلا أثر محدود فى السلوك والإدراك والذكاء، خلال مرحلة وسط العمر.

وبهذا تبدأ القوة الجسمية بالتناقص التدريجى، الذى يشعر به الفرد فى قرارة نفسه مما يقتضيه تكيفًا مناسبًا فى تحديد فاعليته واتزان نشاطه واقتصاد قدراته الحركية فهو:

أ) السير بخطى حثيثة نحو التدهور الجسمى العام.

ب) تساقط الأسنان لدى البعض، لضعف مادة الكالسيوم فى التركيب العظمى العام.

جـ) ضعف فى نضارة الوجه وبريق العيون.

د) ضعف المقاومة الجسدية مما يقتضى رعاية خاصة فى نظام الطعام والنوم والعمل.

هـ) تعتبر هذه المرحلة بالنسبة للمرأة مرحلة عادية لانقطاع الطمث، حيث إن لانقطاعه آثارًا ومضاعفات جسمية وانفعالية وجنسية فى حياة المرأة.

و- ضعف عام فى النشاط الجنسى لدى الرجل فى هذه المرحلة.

٣ـ النمو الانفعالى:

يعتمد مدى نجاح الفرد فى تكيفه لمظاهر التغير الفسيولوجى العضوى النفسى التى تصاحب مرحلة وسط العمر على حالته الانفعالية، ويزداد التوتر الانفعالى فى أول هذه المرحلة، عندما يدرك الفرد أنه قد بدأ رحلته نحو الشيخوخة بخطى بطيئة، ما تلبث أن تتحول إلى خطى سريعة متلاحقة.

وما يلبث أن يرضى الفرد بحياته، وينظم طاقته وقواه، ويسترجع ثقته بنفسه وبدنه، ويعود إليه تكيفه لمظاهر حياته المتغيرة.

وتختلف المرأة عن الرجل فى تقبلها لمظاهر التغير التى تلون حياتها خلال هذه المرحلة، لاختلاف تكوينها ونشاطها عن خصائص الجنس الآخر.

٤ـ النمو الديني:

عندما ينتصف العمر بالفرد وتعتدل مفاهيم الحياة أمام عينيه، ترجع إليه نفسه فيجد فى الدين مصدرًا خصبًا من مصادر الطمأنينة الروحية والراحة النفسية والسكينة العميقة، فيصبح أشد تثبيتًا وأقوى يقينا من شبابه، الذى انقضى فلا يصعب عليه أمور دينه، بعد أن شاب وتاب وآب وأناب.

٥ـ النمو الاجتماعى:

تصل العلاقات الاجتماعية خارج نطاق الأسرة إلى ذروتها فى منتصف العمر، حتى تعوض الضيق والفتور الذى يعترى العلاقات الأسرية، إذ فى هذه المرحلة يبدأ استقلال الأبناء عن عائلاتهم، وتخلو الدار على الأب والأم فيبحثان عن علاقات جديدة لتملأ عليهما أوقات فراغهما.

وتعد مرحلة منتصف العمر من أخطر المراحل التى تمر بها الأسرة؛ خاصة الذين تزوجوا فى سن مبكرة ويحس الفرد بأن حياته أصبحت رتيبة مملة.. ولذا يميل أغلب الأفراد فى هذه المرحلة إلى التألق والعناية الشديدة بالملبس والمظهر الخارجى. وقد يميل البعض إلى مغازلة الجنس الآخر ليملأ حياته بألوان الاستثارة التى يبغيها، ويؤدى هذا السلوك الجديد إلى إهمال الروابط الزوجية، وإلى نوع غريب من الجنوح الذى قد يحطم دعائم الأسرة.

ومن الأدوار الأسرية المهمة التى تنشأ فى طور منتصف العمر دور الجد. وعلى الرغم من أن الصورة النمطية أنه الشخص الأبيض الشعر المتجعد الوجه المتقدم فى السن، فإن هذه الصورة لم تعد صحيحة اليوم، فمع التغير فى معدلات الخصوبة والوفاة والتغير فى خصائص السكان.. صار الجد أقرب من مرحلة منتصف العمر منه إلى مرحلة الشيخوخة، وهكذا تختلف صورة الجد، وتمتد ابتداء من الشخص

القادر فى طور بلوغ الأشد، وحتى الشخص العاجز فى طور الشيخوخة المتأخرة.. وبالطبع توجد فوارق بين الفئتين من منظور النمو الإنسانى.

٦- النمو العقلى المعرفى:

حتى وقت قريب، كان هناك افتراض أن الذكاء مثله فى ذلك مثل القوة العضلية والطول؛ حيث يصل إلى أقصى نموه مع نهاية المراهقة وبداية الرشد، وهذا الافتراض يقوم على الأسس البيولوجية للذكاء، أى المخ والوظائف العصبية المرتبطة به.. إلا أن بعض البحوث أكدت أنه على الرغم من أن بعض جوانب الذكاء قد لا يتجاوز نموها مرحلة الرشد، إلا أن النمو العقلى يستمر حتى وسط العمر، والنمو المستمر يحدث خاصة لتلك القدرات العقلية والمعرفية، التى تتأثر بتراكم خبرات الحياة؛ حيث تتميز الحياة العقلية فى هذه المرحلة بالنضج الفكرى المتزن، وبعد فى النظر نتيجة الاستفادة من التجارب والخبرات، فهذه المرحلة هى مرحلة الإنتاج العملى العميق، ولكن هذه المظاهر ليست حتمية لكل فرد؛ فالشخص السطحى فى تفكيره لا تزيده هذه المرحلة إلا سطحية وضحالة.

٧- الخصائص النفسية:

من الصعب تحديد الاضطرابات النفسية التى تصاحب سن توقف الطمث؛ لأن المرأة فى هذه السن تحدث لها مؤثرات خارجية، مثل:

ابتعاد الأولاد عنها سواءً بالزواج أو العمل، وكذلك انشغال الزوج بحياته العملية مما يزيد إحساس المرأة بالفراغ.

ولكن يلاحظ زيادة نسبة حدوث القلق وسرعة الانفعال فى هذه الفترة، وقد يكون هذا راجعًا إلى قلة ساعات النوم، وكثرة التفكير فى انقطاع الطمث وكثير من النساء يعادلن بين حدوث الطمث وكونهن إناثًا، حيث إن انقطاع الطمث يساوى أنهن لم يعدن إناثًا، وقد تصاب السيدة بالاكتئاب أو الوسواس.

٨ـ النمو الجنسى:

خلال مرحلة منتصف العمر، تطرأ على الإنسان تغيرات جوهرية فى أعضائه الجنسية والتناسلية، وهى عملية تطلق عليها بعض الثقافات تسمية متشائمة، هى سن اليأس عند النساء؛ خاصة وأن هذه التغيرات ترتبط بالنقص فى إنتاجية الهرمونات الجنسية، وخاصة الإستروجين الذى يفرزه المبيضان فى المرأة، والتستوستيرون الذى تفرزه الخصية فى الرجل.. فعلى الرغم من أن الغدة النخامية تستمر فى التأثير على الأعضاء الجنسية، وعلى الرغم أيضًا من أن الغدد الصماء تستمر فى أداء وظائفها كما هو الحال من قبل.. إلا أن إفراز الغدد الجنسية تكون أقل فى منتصف العمر، وفى المرأة يبدأ التناقص فى مستويات الإستروجين. والبروجستيرون فى أواخر الثلاثينيات وأوائل الأربعينيات.

وهذا النقص فى مستويات الإستروجين خاصة يؤدى إلى توقف الطمث، وبالتالى العجز عن الحمل بسبب توقف التبويض وضمور المبيضين والرحم. وتوقف الطمث، يستغرق فترة تمتد من سنتين إلى خمس سنوات، ومن حقائق السلوك فى هذه المرحلة أن توقف الخصوبة عند المرأة لا صلة له بالنشاط الجنسى، إذ إن المتعة الجنسية بين الزوجين فى هذه المرحلة قد تكون أكثر من سواها؛ بسبب التحرر النسبى من الخوف من الحمل ومع ذلك فإن لسن اليأس عددًا من الأعراض غير السارة التى ترتبط به، ومن ذلك: تصبب العرق الشديد والشعور بالدوران والغثيان والصداع وعدم الاستقرار والانقباض والسمنة، ولهذا نجد أن حوالى ٣٠٪ من النساء يلجأن بعد انقطاع الطمث إلى الأطباء بسبب عرض أو أكثر مما سبق.

وبالنسبة للرجل فعند حوالى سن الخمسين يحدث نقص فى هرمون التستوستيرون، إلا أن معدل نقصه يكون قليلاً عن نقص إستروجين المرأة، وهذا النقص الهرمونى يؤدى إلى نقص فى عدد الحيوانات المنوية السليمة والنشطة.

سن اليأس لدى المرأة

تتعـرض المرأة فى أواخر الأربعينيات أو أوائل الخمسينيات لانقطاع الدورة الشهرية، وهـو ما اصطلح على تسميته سن اليأس Menopause، وهى مرحلة أخيرة لعملية متدرجة، يقل فيها إنتاج المبيض لهرمونات الأنوثة، والهرمونات هى سوائل كيميائية تفرزها الغدد الصماء فى مجرى الدم لتنظم أنشطة الأعضاء الحيوية، وقد اشتق لفظ "هرمون" من كلمة يونانية تعنى يُحفز ويثير، وهى تحفظ للجسم حيويته وقدرته على تعويض ما فقد، والمعروف أن تغيرات هرمونية كثيرة تظهر أثناء سن اليأس،والسبب الرئيسى هو انخفاض هرمون الأستروجين الذى يلعب دورًا رئيسيًا فى الحفاظ على حيوية المرأة، ويحميها من الإصابة بأمراض القلب وهشاشة العظام، كما ينخفض هرمون البروجسترون الذى يعمل فى النصف الثانى من الدورة الشهرية ويهيئ بطانة الرحم لاستقبال البيضة التى يفرزها المبيض شهريًّا إذا ما كانت مخصبة، فإن لم تكن فإنه يعمل على تمزيق بطانة الرحم فتحدث الدورة الشهرية.

ويبدأ انخفاض نسب إنتاج المبيض للهرمونات خلال منتصف الثلاثينات، وتزداد هذه العملية فى نهاية الأربعينات، وتستمر حتى ينتهى ظهور دورات الحيض نهائيًا فى سن منتصف الخمسينات، ويؤثر

انخفاض الهرمونات على أنسجة أخرى تضم أنسجة الثدى، وعظام الحوض والأوعية الدموية ومجرى البول والجلد.

ووصول المرأة إلى مرحلة اللاإنجاب هو حدث طبيعى تمامًا فى حياة كل امرأة، وقد يتقدم أو يتأخر سن اليأس، ففى إحصائية أمريكية حديثة لتحديد هذه السن من عمر النساء، وجد أن ١٠٪ يصلن إلى سن اليأس فى سن ٣٨ عامًا، و٣٠٪ فى سن ٤٤ عامًا، و٥٠ ٪ فى سن ٤٩ عامًا، و٩٠٪ فى سن ٥٤ عامًا، و ١٠٠٪ عند بلوغ سن ٥٨ عامًا.

والإياس أو اليأس عملية فسيولوجية (أى خاصة بوظائف أعضاء الجسم) طبيعية، سببها شيخوخة المبيضين وانقطاعهما عن إخراج البيض وإفراز هرمون (الاستروجين)، ويؤدى انقطاع إفراز هذا الهرمون (الإيستروجين) إلى تغيرات مهمة فى جسم المرأة فتضمر قناتا فالوب (وهما قناتا المبيض المؤديان بالبيضة إلى الرحم) وتقل حركتهما، ويضمر الرحم وتقل سعته ويصغر عنقه وينقبض المهبل، وتضمر ثنياته، ويقل حجم البظر وأعضاء التناسل الأخرى كما يقل شعر العانة والإبطين ويضمر الثديان وتترهلان.

ولا يأتى هذا الحدث بطريقة مفاجئة، ولكن يأتى بتدرج طبيعى ومنطقى نتيجة لعمليات بيولوجية تحدث فى جسم المرأة.

أسباب التغيرات التى تحدث فى سن اليأس:

يجمع الأطباء أن القاسم المشترك لظهور أعراض سن اليأس هو الاضطراب الهرمونى، الذى يطرأ على عمل المبيضين.

المبيضان غدتان تشكلان ميزان المرأة الهرمونى، فإذا ما هرم المبيضان، أفرزا الهرمونات بكمية أقل، ونوعية أدنى مما يؤثر على كل أنحاء الجسم.

يتحدد سن اليأس بتوقف وظيفة الإنجاب.

مادة (البروجسترون) الدالة على وجود الإباضة تصبح شبه معدومة بعد انقطاع الحيض.

يقل نتاج الأستروجين الهرمون الأنثوى المميز بوضوح وقد يتوافر بتحويل كيميائى من مادة الأندروستنديون، والتستوسترون، فيحصل اختلال من حيث الكمية والنوعية الهرمونية.

يختل أيضًا محور الهايبوتالاس الغدة النخامية فى إنتاجه للهرمون المنعش للمبيض، لاسيما فى توازن الكمية بينهما، فتقل بوضوح كمية هرمون الـ (L.H) بالنسبة لكمية هرمون الـ (F.A.H) التى تتزايد بشكل كبير.

وعندما ينخفض مستوى الاستروجين فى الدم، فإن كثيراً من النساء يتأقلمن مع هذا المستوى المنخفض منه، لكن نجد فى بعض النساء (حوالى ٥٠٪) يصاحب هذا الانخفاض فى مستوى الهرمون

بعض الأحاسيس والمشكلات الجسمانية التى تعرف بمشكلات سن اليأس أو الأياس، كانقطاع الدورة الشهرية.

ولتفسير سبب شعور المرأة بالانزعاج، توضح بعض الدراسات أن ما تشعر به المرأة من كآبة له علاقة بالجانب النفسى أكثر من البيولوجى؛ لأن المرأة تعودت نفسيًّا على الدورة الشهرية فى فترة معينة، تمامًا مثلما يكون المرء معتادًا أن يتناول وجبة فى موعد محدد، فهو تلقائيًا يبدأ بالشعور فى الجوع فى موعد الغداء، وحين ينتهى موعد الغداء ينتهى معه الشعور بالجوع.

هل تبدو سن اليأس على بعض الفتيات؟

إن المشكلة الأكثر أهمية والأكثر عجبًا هو وجود فتيات فى مقتبل العمر يملؤهن القلق والتوتر .. فتيات فقدن القدرة على العطاء والحب، لا يفكرن إلا فى الخوف والهزيمة والاستسلام والشك.

فتيات يواجهن الحياة بمنتهى السلبية ومنتهى العجز مع أنهن فى مرحلة الشباب، ويتمتعن بحيض منتظم ومتدفق وقدرة كاملة على الإنجاب.. إن السيدة التى تخطت الأربعين أو الخمسين وتنتابها تلك الأعراض النفسية السلبية، تعتبر حالة تحتاج إلى وقفة وإلى تفهم وإلى علاج أحيانًا، فما الحال مع فتاة فى مقتبل عمرها وفى عمر الزهور والتفتح والجمال، ولكنها تعيش بفكر وقلب وروح امرأة عجوز.

حقًّا هى ليست إلا فتاة فى سن اليأس.

سن اليأس لدى الرجل

بعض الناس يفضلون الخريف.. ينتظرونه، يترقبونه.. يبهجهم الخريف أكثر من الربيع.. يجدون فى تساقط الأوراق جمالاً، ربما أكثر جمالاً من تفتح الورود.. يجدون فى الشجرة الجرداء وقارًا يوحى بجمال راق.. يسعدون باللون الرمادى الذى تكتسى به الدنيا سماء وأرضًا.. ويهزهم هواء ينبئ ببرودة قادمة، ويؤكدون أن للخريف رائحة ليس كمثلها شيء، توحى بجلال وقدم وتاريخ.. يجدون فى كل ذلك معنى وقيمة وعمقًا، ويشملهم حزن رقيق هو أقرب إلى السرور الهادئ.. يدفعهم للتأمل والتفكير والتدبر والإدراك الباطنى.. وتراودهم الأفكار النبيلة عن خالق الكون ومبدعه.. ويصحو لديهم حنين دفين للفن.

ولذلك لا ينزعج رجال كثيرون وهم يتخطون الخمسين. لا يشعرون بالانطفاء ولكن بالتوهج. ولايقلقهم تجاعيد زاحفة أو شعيرات بيضاء متناثرة ربما بكثافة، ولاينشغلون بمقاومة الزمن والبحث عن وسائل للعودة إلى الوراء، بل يستقبلون الحاضر بتلذذ غير معهود ويستمتعون بخواطر وإلهامات ونبضات وجدان غير مسبوقة. وتشملهم همة وحماس ونشاط هادف واع، وتصبح قيمة

الزمن أعلى وإذا بالساعة الواحدة إنجازًا وإمتاعًا تساوى يومًا من الزمن غير البعيد.

وفى هذه الرحلة، يستطيعون بالعين المجردة أن يروا الكرة الأرضية وهى معلقة فى فضاء الكون، ويدركوا علاقتها بالكواكب والمجرات الأخرى، وينفذوا بأبصارهم وأفكارهم ووجدانهم إلى أعمق أعماق الكون فى محاولة لإدراك سر الوجود. وتتراجع القوى الجسدية، رويدًا رويدًا ونقاء وكشفًا وإذا بقوة الروح تمنح الجسد المتراجع قوة من نوع جديد، تزيد من روعة الأحاسيس وتجاوبها، ويكتسى الوجه وقارًا يوحى بجمال أخاذ، ناضج من عقل ناضج، وقليل من الرجال ينزعجون، يصيبهم قلق وحزن يتحسرون، ينظرون بأسف إلى الشباب من حولهم بل، ويحسدون ويستخدمون الأصباغ والألوان والمقويات لعلهم يسرقون الزمن ولكن هيهات. ينشغلون بالكامل بأجسادهم، فتنطفئ أرواحهم. ويدخلون فى سباق هم الخاسرون فيه حتمًا، ويزداد القلق وتزداد الكآبة، فيزداد التهور والاندفاع والانغماس والجرى وراء لذات فورية مؤقتة، تفشل فى إرواء الجسد المتراجع.

والعلم يطلق على هذه المرحلة سن اليأس عند الرجال.

ومع أن لفظ سن اليأس مرتبط بالنساء عادة، إلا أن هذا اللفظ يرتبط ارتباطًا وثيقًا بالرجال أيضًا.

وعلى الرغم من أن مصطلح سن اليأس أو الفتور الجنسى يستخدم

لوصف التغيرات فى الأعضاء التناسلية الجنسية.. فإنه عند الرجال يؤدى إلى انخفاض فى معدل التستوسترون، وبالتالى يؤدى إلى انخفاض بسيط فى الحيوانات المنوية الصحية والنشطة وتضخم غدة البروتستاتا، ويحتاج الفرد إلى مدة استثارة أكبر إذا قورن بفترة الشباب أو المراهقة.

كما أنه لا توجد عند الرجال تطورات عضوية مفاجئة، من الممكن أن توحى بسن اليأس، فمعظم الرجال عادة ما يحتفظون بالخصوبة طوال حياتهم. وكما تحدد علامات الرغبة والأداء مجئ الرجولة إلا أن سن اليأس إذا كانت تحدث.. فإنه يمكن الإحساس بها بفقدان الرغبة والعجز الجنسى لدى البعض.

وكثير من الرجال لا يكونوا على دراية بالتغيرات الجسمية التى تحدث لهم لانشغالهم فى صراعات الحياة، ونادرًا ما يستشير الرجل طبيبه حول سن اليأس.

وقد أثبت العلم أن الرجل يتعرض لانقلابات بيولوجية موازية ومتزامنة لانقلابات نفسية وإحساس بالهرم والكبر، وإذا كان الناس اعتادوا إطلاق سن اليأس على المرأة بعد الخمسين، فإن المصطلح نفسه قد يطلق على الرجل، فهل يعترف الرجل بذلك؟ ويعيش المحيط نفسه والظروف نفسها التى تمر بها المرأة وهل يؤدى عدم اعتراف الرجل بهذا إلى تفاقم المشكلة؟ وما تأثيراتها الاجتماعية والنفسية؟

عندما نذكر سن اليأس.. فإن المرأة أول ما يتبادر إلى الذهن، ولكن هل ينطبق المصطلح على الرجل أيضًا؟

ويفضل البعض عدم تسميتها بسن اليأس؛ ذلك لأنهم يسمونها بسن اليأس عند المرأة عندما تيأس من الولادة وينقطع الطمث، ولكن من ماذا ييأس الرجل؛ إذ لا يوجد شيء يجعله ييأس فى هذا العمر؛ لذا يمكننا أن نسميها بـ"خريف العمر" و"أزمة ما بعد منتصف العمر".

أما من الناحية البيولوجية عند الرجل.. فإن بعض الهورومونات المنشطة للجسم تبدأ بالضمور وتقل إفرازاتها فى الجسم، وتسبب بعض الأعراض وأهمها (هورمون النمو) الذى تفرزه الغدة النخامية فى الدماغ، ويكون فى مرحلة الطفولة مسؤولاً عن نمو الجسم، ولكن عندما يكتمل النمو يقل هذا الهورمون فى الجسم، وقد أهمله الطب لسنوات طويلة، على اعتبار أن الجسم قد اكتمل فى النمو. ولكن فى السنوات الأخيرة تم اكتشاف إن إعادة هذا الهورمون للجسم، يعيد شباب الجسم من ناحية المظهر والسلوك والفعاليات والحالة النفسية؛ فإعطاء الرجال فى هذه المرحلة من العمر جرعات من هذا الهورمون ـ ويتم ذلك بحقنها تحت الجلد ـ تساعد على تجديد الشباب لديهم، وقد لاحظوا أيضًا اختفاء التجاعيد وظهور الشعر وتحسن الحاله النفسية.

ما الأعراض الأساسية لأزمة منتصف العمر عند الرجل؟

يأتى اليأس نتيجة لحالة معينة.. وهناك مرحلة معينة من العمر إما

أن يصاحبها يأس أو لا يصاحبها يأس. ولكن من الأعراض البارزة فى هذا العمر حدوث تغيرات عقلية ونفسية واجتماعية، إلى جانب التغيرات الفسيولوجية، منها: تراجع قدرة الجسم، والأمراض والخمول، يصاحبه تراجع الذاكرة الحالية وتحسن الذاكرة القديمة.

أما الأعراض النفسية، فهنالك الشعور بالتوتر المستمر ونهاية الحياة لدى البعض مما يسبب ردود فعل أخرى. وتتراجع القدرة على تعلم الأشياء الجديدة والرغبة فى الوحدة؛ لذا إذا وصل الرجل لهذا العمر.. عليه أن يتفاءل كى لا يصاب باليأس فنستطيع بذلك أن نحوّل هذا السن إلى سن مزدهر ومتطور.

يشعر الرجل بهذه المعاناة فى العالم الغربى أكثر من الرجل فى العالم العربى بسبب طبيعة الحياة وتفكك الأسرة، فهل هذ الرأى صحيح؟

أغلب المجتمعات الحديثة تقضى الوقت فى الكفاح من أجل الوضع الاجتماعى والمالى.. وفى عمر الخمسينات يكون الرجل مستقرًّا من الناحية الاجتماعية والمالية لذا يشعر بالتحسر على شبابه وأيامه الماضية، ويشعر بحاجته لتحقيق أشياء كثيرة فاتت عنه، ولكن كل هذا يرجع للخلفية الثقافية والاجتماعية. ولكن المشكلة هى أن كبار السن فى العالم الغربى ليس لهم مكان سوى دور الرعاية، ولكن فى عالمنا العربى كلما ازداد العمر يزداد الاهتمام به والرعاية والاحترام لهم فى أغلب الأحوال.

أما من الناحية النفسية، فتختلف مظاهر هذه المرحلة فى الرجال

عن النساء، فقد يحدث فقدان للتوازن ما بين التكيف النفسى والاجتماعى والجسمى، كما أن الشعور بعدم تحقيق النجاح فى الحياة الاجتماعية والعجز يؤدى إلى تقليل الاهتمام بأمور الحياة. لذا فعلى الإنسان فى هذه المرحلة أن يكون واقعيًّا، ويعلم بأن كل مرحلة من مراحل العمر مؤقتة وأن ينظر ما الذى يستطيع فعله وما الذى لا يستطيع فعله.

أما من الناحية الاجتماعية:

على الرغم من أن أزمة منتصف العمر مرتبطة بنقص معدل الهرمون، فإن الضغوط الاجتماعية التى يعانيها الرجل فى هذه السن هى الأكثر تأثيرًا مما يدفع بعض الأطباء النفسيين إلى القول بأن الأزمة ظاهرة نفسية؛ إذ إن الفترة ما بين الخامسة والأربعين والخامسة والخمسين يشعر الرجل باقتراب الأجل، ويبدأ يفكر فيما بقى له من العمر، ويراجع ما أنجزه، وهكذا تدخل علاقاته وإنجازاته كلها فى دائرة التقييم.

ومن الرجال من يسلك فى تلك السن مسلكًا غريبًا فيتصابى من جديد، ويهرب من واقعه إلى عوالم خيالية كاذبة، رغم أن معيار صحته النفسية هو امتلاكه الدافع لإنجاز ما يريده؛ خاصة وأن المجتمع ينظر إليه كرجل مكتمل الخبرة والنضوج.

إن الإنسان له دور كبير فى صنع سعادته أو شقائه فى الدرجة

الأولى، وعليه أن يعى أن الجسم مهم جدًّا ويجب أن يراعيه، كما أن عملية صيانة الجسم مهمة جدًّا وكذلك تنويع مصادر المتعة، وأن تكون عنده اهتمامات خارج نطاق العمل، وأنه عندما يصل إلى هذه المرحلة عليه ألا يشعر باليأس ولا يعتمد على المجتمع، أما عن موضوع التدليل فكما أن على الزوجة تدليل زوجها فى هذا العمر، فعلى الزوج أيضًا تدليل زوجته لأنها أيضًا تمر بمثل هذه المرحلة.

كما أن ثقافة المجتمع وعاداته وأفكاره هى الأساس فى هذا الموضوع؛ فالذى يجعل شيب الشعر عيبًا هم الآخرون، كذلك تجاعيد الوجه يمكن أن تكون حالة عادية، لذا نؤكد أن البعد الاجتماعى من داخل العائلة وخارجها مهم جدًّا، والإنسان الذى يكون لديه فراغ داخلى حتى فى مرحلة الشباب، ستكون لديه حالة يأس، كما أن أى اهتزاز خارجى سيهزه كاملاً.

الحياة فى ذهن الإنسان متعة، وأهم متع الإنسان هى قوى الحب، كذلك فى خريف العمر يحصل للإنسان رغبة فى الاستمتاع وأهم أنواع المتعة هى علاقة الحب، لذا نجد أن العلاج الأوحد والأمثل لهذه المرحلة من العمر هو الحب الحقيقى المتكامل، الذى يقضى على الملل والخوف ولكن بشكله الطبيعى الصحيح؛ أى الحب الأسرى داخل الأسرة والحب المتجدد مع الزوجة وإعادة أيام الشباب، ولكن كل هذا يجب أن يحصل داخل نطاق الأسرة لا خارجها.

ويهمس البعض فى أذن الرجل بهذه الكلمات...

عزيزى الرجل:

هل أنت فى منتصف العمر؟! هل يعتريك شعور بعدم الرضا بالفتور بعدم السعادة ؟ ترى هل بلغت سن اليأس؟!

وهل يبلغ الرجال سن اليأس؟!

اختلف الأطباء حول ما إذا كان ذلك الذى يقابل انقطاع الطمث عند المرأة يمكن تسميته بسن اليأس عند الرجل – كما ذكرنا سلفا – ولاشك أن الرجل فى العمر الذى ينقطع فيه الطمث عند المرأة – تحدث له هو الآخر تغيرات جسمية وعاطفية كبيرة.وكما تهبط عند المرأة معدلات هرمونها، فكذلك الحال عند الرجل؛ إذ يهبط عنده معدل الهرمونات الذكرية وبخاصة التستوستيرون (**Testosteerone**) الذى تفرزه الخصيتان فى الفترة ما بين سن الـ ٤٠ والـ٥٠، وعلى العكس من المرأة التى ينقطع عندها الطمث نظرًا لإنتهاء التبويض لديها، فتصبح غير قادرة على الحمل، فإن الرجل يبقى قادرًا على الإنجاب، رغم هبوط مستوى هذا الهرمون،ولكن مع هذا الاختلاف الواضح نجده يشاركها فى أكثر التغيرات الجسمية والعقلية الأخرى.

وليس هناك جدول سنى معين لضبط معدل التستوسيرون عند الرجل فهو يتفاوت من رجل لآخر، بل قد يبقى المعدل مرتفعًا نسبيًّا

حتى فترة الشيخوخة، إلا إذا أصيب الرجل بمرض ما فيهبط المعدل بشكل واضح، ويرتبط بهبوط معدل الهرمون ضعف فى جهاز المناعة، وفقدان لبعض أنسجة عضلات الجسم، وشعور بالاكتئاب والخمول والضعف الجنسى، وبعلاج المرض العارض قد يعود الهرمون تلقائيًّا إلى مستواه الطبيعى.

هل يمكن تعويض نقص الهرمون؟

يتعاطى بعض النساء هرمونات تعويض النقص الذى يتعرضن له فى سن اليأس، لإحداث نوع من التوازن مرة أخرى، فهل للرجل أن يفعل الشيء نفسه؟! يقول الأطباء: إن أى تدخل فى هذا الأمر من قبل الرجل أو المرأة سيؤدى - إذا لم تكن ضرورة - إلى مخاطر لا داعٍ لها، ولذا فإن الأطباء لا يوصون بالتدخل فى هذا الأمر على الإطلاق.

وأخيرًا يوصى الأطباء بقياس مستوى الهرمون كل سنتين أو أكثر لملاحظة أى تغير قد يطرأ عليه؛ نظرًا لأن لكل رجل مستواه الخاص من الهرمون تمامًا، كما يقيسون ما بين الفترة والأخرى مستوى الكوليسترول (**Cholesterol**) فى الدم.

إذًا الرجل يعانى مثل المرأة من سن اليأس، وهورمون الرجولة "التستسترون" مسؤول عن أغلب مشكلات الرجال الصحية بعد سن الخمسين.

لكنه، مثل المرأة، يمكن أن يتناول حبة هرمونية تساعده على التخلص من مشكلاته. وقد عقد فى لندن مؤخرًا المؤتمر العالمى لسن اليأس الرجولى.

وهذه بعض الأفكار التى نوقشت فيه:

ماذا قالت الأبحاث فى المؤتمر، وما مستقبل صحة الرجل؟

الدكتور مالكوم كاروثيرز أخصائى هورمونات الذكورة، ومؤلف عديد من الكتب بهذا الخصوص، وآخرها "إدامة الرجولة".

ويعتقد أن حوالى ٥٠٪ من الرجال الذين هم فى الخمسينات من العمر يحتاجون إلى المساعدة الهورمونية لتلافى الأعراض الكثيرة، التى يسببها انخفاض هورمون التستسترون الذكورى، مثل: ضعف الغريزة والسمنة والاكتئاب والخمول وارتخاء العضلات وارتفاع الكولسترول فى الدم وأمراض القلب.

وقد تكون هذه المساعدة الهورمونية فى صورة حبة تحتوى على هورمون التستسترون الذكورى، تمامًا مثل الحبة المصممة للنساء، وتجرى حاليًا تجربة الحبة الرجالية فى شيفيلد، وقد تصبح جاهزة خلال عام أو اثنين.

التستسترون ومرض السكر

هناك عدة دراسات أمريكية بينت أن انخفاض التستسترون يساعد

على تطور مرض السكر من النوع الثانى، الذى يصيب البالغين بعد الأربعين عامًا.. ومن ناحية أخرى ظهر أن المصابين بمرض السكر من النوع الثانى يكون التستسترون لديهم منخفضًا،وهؤلاء عادة رجال، بدينون ولديهم كروش. والشحم مسؤول عن ظهور المقاومة للأنسولين فى الجسم الأمر الذى يقود إلى تطور مرض السكر.. ولكن من المبكر الآن التحدث عن إعطاء العلاج الهورمونى الذكورى لمرضى السكر.

التستسترون والقلب

إن انخفاض هورمون التستسترون فى دم الرجل يساعد على زيادة نسبة الدهون فى الدم، ويزيد من نسبة الكوليسترول الضار مقارنة بالكوليسترول المفيد؛ الأمر الذى يزيد احتمالات الانسداد الشريانى وتكون الجلطات، كما أن هناك أدلة تبين أن المصابين بأمراض القلب يكون هورمون التستسترون لديهم منخفضًا؛ كما أن التستسترون المنخفض يؤدى أيضًا إلى السمنة، ولكننا لا نستطيع أن نقول حاليًا أن إعطاء حبوب التستسترون يساعد على التخلص من السمنة.

ليس هناك ما يثبت حاليًا أن إعطاء الحبوب الهورمونية يؤدى إلى ظهور السرطان. ولكن هناك ما يثبت أن المصابين بالأورام السرطانية كسرطان البروستاتا، تنمو الأورام لديهم بصورة أكبر عند إعطائهم هورمون التستسترون.

التستسترون والدماغ

بغض النظر عن العمر والوزن، وجد أن مستوى التستسترون منخفض عند مرضى الزهايمر.

كما وجد ـ وهذا اكتشاف جديد ـ أن "الغونادورتروفينات" وهى الهورمونات التى تصنعها وتطلقها الغدة النخامية الكائنة فى الدماغ والتى تحفز الخصية فى الرجل، منخفضة أو طبيعية عند مرضى الزهايمر، بينما المفروض عندما يكون التستسترون منخفضًا أن تكون الغونادورتروفينات عالية وهذا يدل على وجود تلف فى الدماغ.

إن مرض الزهايمر ليس من أمراض الدرجة الأولى المسببة للوفاة "كالقلب"، ولكنه يقود إلى الوفاة عن طريق المضاعفات المرتبطة به.

التستسترون والعظام.

مثلما هى الحال بالنسبة للمرأة فى سن اليأس، التى تصاب بهشاشة العظام بسبب انخفاض هورمون الأستروجين الأنثوى فى جسمها، فإن انخفاض التستسترون فى جسم الرجل يسبب هشاشة العظام وسهولة كسرها، إذ إن لكل من هذه الهورمونات تأثيرًا، على امتصاص العظام للكالسيوم، وهو المعدن الضرورى لقوتها.

حدود التستسترون

كما يتضح من الأبحاث المطروحة، فإن إعطاء التستسترون يمكن

أن يساعد فى معالجة كثير من أمراض مرحلة سن اليأس الرجولى، وإن التعامل مع هورمون التستسترون ينبغى أن يكون حذرًا ودقيقًا حيث إن حبة من هرمون التستسترون الذكورى كفيلة بالمساعدة فى اليأس الرجولى مع الحذر والدقة، فمثلما يسبب انخفاض هرمون الإستروجين هشاشة عظام لدى المرأة..كذلك يسبب انخفاض هرمون التستسترون هشاشة عظام لدى الرجل، كما يسبب انخفاض هورمون التستسترون الذكورى ضعف الغريزة والسمنة والاكتئاب والخمول وارتخاء العضلات وارتفاع الكوليسترول فى الدم وأمراض القلب.

وقد ثبت اليوم طبيًّا أن شعار "الرجال المسنون بحاجة إلى هرمونات" ليس دعاية تبثها الصيدليات التجارية بهدف ترويج منتجاتها الذكورية، وإنما حقيقة واقعة تتعلق بسن اليأس عند الرجال. ويعترف الأطباء اليوم بشكل واضح بالانخفاض الهرمونى عند الرجال فى سن اليأس، ولكنهم يعترفون أيضًا بأن هذا الاضطراب الهرمونى لا يتم بالطريقة الواضحة التى يجرى فيها عند النساء.

والمشكلة هنا أن الباحثين قد أخضعوا سن اليأس عند النساء إلى دراسات مطولة وتفصيلية طوال العشرين سنة الماضية.. إلا أن الأبحاث فى سن اليأس عند الرجال ما زالت محدودة، ويشير عديد من الدراسات العلمية الأخيرة منذ سن الأربعين عند الرجل – كما

ذكرنا سلفا – إلى أن هذه النسبة لا تنطبق على كافة الرجال؛ حيث إن ٢٥٪ من الرجال من سن ٦٠ – ٨٠ عاما يعانون من أعراض انخفاض معدل التستستيرون التالية:

- الفتور، الشعور بالتعب.
- ضعف الرغبة الجنسية وضعف الانتصاب.
- ضعف القوى العضلية وازدياد المعاناة من ألم الظهر.
- مزاج متعكر كئيب، سرعة الغضب ونوبات تعرق.

والملاحظ هنا أن معظم الرجال لا يتعاملون بجدية مع أعراض دخولهم لسن اليأس رغم الأمراض الخطيرة، التى قد تتكشف عنها هذه الفترة مثل مرض هشاشة العظام وغيرها، هذا فى حين أن التشخيص والعلاج بسيطان للغاية ولا يستدعى التشخيص أكثر من التأكد من نسبة التيستوسترون فى الدم، من خلال فحص عينة من الدم عند طبيب المسالك البولية، أو أخصائى أمراض الغدد.. أما العلاج فيمكن توفيره من خلال الحقن، الأقراص أو من خلال طرق أقل تعقيدًا مثل اللصقة على الجسم.

إن النقص فى الدراسات حول سن اليأس عند الرجال دفع العلماء فى عام ١٩٩٩ إلى عقد مؤتمر خاص للباحثين فى الشوؤن الهرمونية فى مدينة فايمار الألمانية حيث قدمت (١١) دراسة جديدة. وتم فى هذه الدراسات معالجة سن اليأس عند ٣٠٠ رجل بواسطة الهرمونات،

وهى تجربة متواضعة قياسًا بتجارب أطباء سن اليأس عند النساء التى شملت ملايين النساء حتى الآن، وذكر البروفسور الألمانى برونو لونينفيلد، أن أعراض سن اليأس عند الرجال لا يمكن إخفاؤها رغم أن هذه الفترة لا تبدأ عند الرجل بشكل واضح كما هو الحال فى النساء؛ حيث يكون توقف العادة الشهرية أول مؤشرات دخول المرأة فى سن اليأس. وتتراجع حسب هذه الدراسات أيضًا نسبة التيستوستيرون عند الرجال بعد الأربعين بشكل ثابت، وبنسبة ١٪ كل عام إلا أنه لا وجود لمعيار ثابت.

وعادة لا يتوجه الرجل – بسبب الخجل – إلى الطبيب ليشكو تطورات سن اليأس لديه، إلا بعد ظهور ضعف حالة الانتصاب لديه. هذا فى حين أن الدراسات الحديثة، حسب رأى لونينفيلد، لم تثبت علاقة العجز الجنسى بانخفاض مستوى التيستوستيرون فى الدم. والسبب هو أن "الجنس ليس غريزة تظهر بيولوجيا عند الإنسان بتأثير الهرمون الذكرى فحسب، وإنما هو دلالة على علاقة وارتباط وثيقين بشخصية الإنسان وتكوينه "وعلى هذا الأساس" فإن فقدان الحياة الجنسية هو ليس النتيجة المباشرة لتقدم العمر، بل وإنما وبشكل أشكل قد يكون انعكاسًا لموقف شخصى من الجنس أيضًا".

وبالإضافة إلى الهرمون الذكرى فهناك الكثير من العوامل الأخرى التى تلعب دورًا مهمًا فى تقدم العمر. وثبت أن جسم الرجل يفرز بعد

بلوغ سن الخمسين هرمون النمو (الميلاتونين) وهرمون ديهايدور ايبى أندروستيرون **DJEA** بشكل أقل؛ إذ يجرى تركيب هذه المادة بشكل سلفات ديهايدرا يبياندروستيرون فى قشرة الغدة الكظرية ليعاد إنتاجها بشكل تستوستيرون أو استراديول. وتتسبب هذه المواد فى العديد من المضاعفات، وهى: تزايد عملية الهدم فى العظام، تقل فترات النوم، ويضعف الجهاز المناعى عند الرجل. والأهم هو أن قدرات الإنسان المختلفة تضعف وتتغير عملية تحويل الدهون، فترتفع نسبة الكولسترول فى الدم، وترتفع معها بالطبع مخاطر تصلب الشرايين ومخاطر الإصابة بجلطة القلب. ويعلق العلماء آمالا كبيرة على إمكانية تطوير أقراص هرمونية، توقف هذه التغيرات عند الرجل.

ومن المواد الأخرى المؤثرة على حيوية الرجل ونشاطه هو بروتين معين اسمه الغلوبيولين المرتبط بالهرمون الجنسى Hormon (BindingSHBG)– Sex – Globulin وهو بروتين يرتبط بالتستوستيرون، ويؤدى بالتالى إلى خفض مستواه فى الدم. وأكد الباحث البلجيكى اليكس فرمويلن فى المؤتمر أن النتائج الأولية التى تحققت من وراء علاج سن اليأس عند الرجال بواسطة الهرمونات كانت مشجعة جدًّا؛ إذ ثبت أن إعادة ميزان التيستوستيرون إلى نصابه فى جسم الرجل قد نجح فى إبعاد خطر الإصابة بجلطة القلب. وثبت

أيضًا أن الإكثار من تناول الهرمونات يؤدى إلى نتائج معكوسة تمامًا لأن شعار "كلما تناولت أكثر كلما كان أفضل" لا مجال لتطبيقه هنا علاوة على ذلك.. فقد نجحت جرعات من الميلاتونين فى تحسين نوم الرجال. ويدعو الباحثون إلى مزيد من التدقيق فى تأثيرات العقار العجيب DHEA قبل البدء باستخدامه فى العلاج على نحو واسع. وقد لاحظ العلماء قبل ذلك علاقة هذه المادة بتطورات العمر عند الرجال؛ إذ إن نسبته فى الدم تختلف بشكل حاد بين مرحلة وأخرى من مراحل نمو الرجل، وتبلغ هذه النسبة ذروتها فى مرحلة الشباب لتبدأ بالإنخفاض بشكل تدريجى ملحوظ مع تقدم العمر.

وتشير نتائج عدة دراسات أجريت – فى هذا المجال – إلى أن الرجال الذين تحتوى دماؤهم نسبة عالية من DHEA لا يتعرضون لجلطات القلب، كما يحتفظون دائمًا بفعالياتهم وقدراتهم. وهذا ما يقوله البروفسور برونو اللوليو، من جامعة فورتسبورج الألمانية، مشجعًا الرجال دائمًا على زيارة أطبائهم والاستفادة من إرشاداتهم والعلاج بالهرمونات. وتثبت الدراسة التى أجراها اللوليو على DHEA أن هذه المادة لها فعل إيجابى أيضًا على مناعة جسم الرجل، فهى "تحسن نوعية حياة الرجل عمومًا، وتزيد قدراته وشعوره بأنه فى أحسن حال.. ونصح الطبيب والباحث السويسرى ماريوس كرينزلن، من جامعة بازل، الرجال الذين يعانون من سن اليأس

بتناول الكالسيوم بانتظام بهدف القضاء على احتمال إصابتهم بمرض هشاشة العظام فى سن اليأس، عن طريق تحسين نسبة الكوليسترول فى دمائهم وخفض مقاومة أجسادهم للأنسولين، إلى جانب تحسن الوضع النفسى والجسدى للرجل وقدراته، تحت الإشراف الطبى الدقيق.

وقد شكلت فى بريطانيا جمعية جديدة تسمى "أندروبوز" تهدف إلى التوعية بهذه المشكلة بين الأطباء والمرضى..

ولكن مازال هناك خلاف بين المتخصصين فى المجال الطبى بشأن الاعتراف بوجود حالة سن اليأس لدى الرجال أو عدم وجودها، وقال الدكتور مالكوم كاروثرز رئيس الجمعية الجديدة إنه يجب الاعتراف بوجود هذه الحالة وعلاجها قائلاً إنه ليس من الإنصاف التمييز بين الرجال والنساء فى هذا الشأن.. وقد أعلنت الجمعية التى تضم ١٠٠ عضو فى العالم عن نفسها فى مؤتمر عقد فى لندن، كمؤشر لمزيد من الاهتمام بالرجل فى هذه المرحلة من العمر.

مخاطر تضخم البروستاتا:

وواقع الحال أن العلاج الهرمونى لم يسعف الرجال الذين يعانون من الاضطراب الجنسى والعقم، والسبب واضح؛ لأن الهبوط الحاد فى نسبة التيستوسيرون وهو أولى علامات الضعف الجنسى، لم يلاحظ

إلا فى ١٠٪ فقط من الرجال المصابين بالعقم.. ويتفق الخبراء اليوم على أن الهرمونات المقررة للذكور عند الرجال مثل التيستوستيرون، ليست العلاج الناجح والحل الأساسى فى علاج العقم.

ولا توجد حتى الآن دراسات كافية وحقائق ثابتة تتحدث عن المخاطر الناجمة عن العلاج بالإندروجين، وهناك مجالات معينة، مثل تأثير العلاج الهرمونى على الوضع النفسى والعقلى للرجل، لم يتطرق إليها العلماء حتى الآن. ومعروف أن الأطباء يعملون على تحسين نسبة التيستوستيرون عند الرجل؛ بهدف حمايته من الإصابة بأنواع مختلفة من أمراض التضخم غير الخبيثة فى غدة البروستات، ويخشى هؤلاء الأطباء ـ على هذا الأساس ـ أن يؤدى العلاج الهرمونى إلى تحفيز البروستات على النمو والتضخم ولم تسجل أية مضاعفات من هذا النوع حتى الآن، إلا أن مؤتمر الأطباء فى جنيف توصل إلى أن العلاج الهرمونى الذى يهدف إلى الإبقاء على النسبة الطبيعية للتيستوستيرون فى الجسم، لا يؤدى بالضرورة إلى تضخم البروستات، ومع ذلك يلجأ العديد من الأطباء إلى وقف العلاج الهرمونى للرجال فى سن اليأس طالما تظهر بوادر وإن كانت طفيفة فى نمو البروستات، أو فى حالة تزايد المخاطر من الإصابة بسرطان البروستات.

تضاعف احتمال الإصابة بكسور الحوض

والسؤال الذى يتعرض له العلماء حاليًا بالعلاقة مع سن اليأس هو

ما إذا كان العلاج الهرمونى يؤدى عند الرجال إلى تقليل خطر الإصابة بكسور العظام كما هو الحال مع علاج النساء بالإستروجين. ولهذا يعتقد الأطباء أن العلاج، من وجهة نظر تأثير الهرمونات العلاجية على العظام، يجب أن يخضع إلى بحث شامل للتأكد من مضاعفاته وتأثيراته. ويقول الدكتور ماريوس كرينزلن المتخصص فى الدراسات الهرمونية: "ينظر الباحثون إلى ظاهرة هشاشة العظام كمرض نسائى بحت، فى حين أن الرجال أيضًا يعانون خلال سن اليأس من نقص كثافة العظام."وقدر كرينزلن أن خطر إصابة الرجال فوق سن الستين بكسور الحوض يتضاعف كل عشر سنوات من تقدمهم فى العمر. إلا أن ما يدفع الرجال المسنين إلى عيادة الطبيب، هو ليس الخشية من تكسر العظام، وإنما القلق من فتور الرغبة الجنسية وضعف القدرات عامة وحالة الكدر التى يعيشونها.

ومهم فى العلاج الهرمونى هو أن يقيس الطبيب نسبة التيستوستيرون قبل أية جلسة علاجية جديدة؛ بهدف التأكد من فاعلية العلاج ومعرفة ما إذا كان الإفراز الطبيعى للهرمون قد تمت استعادته. وبعدها فقط يستطيع الطبيب المعالج تقدير فترة العلاج وحجم الجرعة المطلوبة فى كل مرة.

وفى معظم الحالات، يتلقى الرجل الهرمون من خلال حقنة فى العضل مرة كل ٣-٤ أسابيع. ويتوفر التيستوستيرون بشكل أقراص

أيضًا، إلا أن هذا الهرمون لا يتم امتصاصه بشكل كاف فى المعدة والإمعاء حسب تقدير الدكتور كرينزلن.

وعمومًا فإن الرقابة على مستوى التيستوستيرون فى الدم وتبادل المشورة مع الطبيب وتقرير حجم الجرعة هما العاملان الحاسمان فى العلاج، وإذا ما أحس الرجل بأنه قد أصبح أكثر عدوانية من السابق فى الفترة الأخيرة.. فإن هذا مؤشر على أحد مضاعفات التيستوستيرون، ويتطلب تقليل الجرعة فى الحال.

إذًا ليست المرأة وحدها التى تعانى من أعراض سن اليأس، فقد ثبت علميًّا أن الرجال أيضًا يعانون من هذه الأعراض.. ولكن أعراض الوصول إلى سن اليأس عند النساء سهل التشخيص، على عكس الحال عند الرجال؛ حيث إن العادة الشهرية تتوقف، إلا أن الأمر يتطلب الكثير من الفحوصات بالنسبة للرجال حيث يتطلب الأمر فحصًا للدم لمعرفة نسبة هرمون التيستوستيرون فى الدم، وقد تبين أن الرجال يمكن أن يصابوا بالأعراض نفسها التى تصاب بها النساء فى سن اليأس، والمتمثلة فى التعرق الغزير وتسرع دقات القلب والشعور بالتوهج فى الوجه والجسم أو ما يعرف بالهبات الساخنة، إضافة إلى الإحساس بالوهن العام والميل إلى الإحساس بالإجهاد والكآبة.

وأكد بحث علمى أن ثلث الرجال يظهرون فى سن معين أعراضًا .

هى أعراض سن اليأس لدى الذكور؛ إذ توصل باحثون سويديون إلى أن أعراضًا مثل التعرق واحمرار الجلد شائعة لدى الرجال الذين تجاوزوا الخامسة والخمسين.

ويقول الأطباء إن الرجال فى منتصف العمر بحاجة إلى علاج لمواجهة سن اليأس...

وقد شكلت فى بريطانيا جمعية جديدة تسمى أندروبوز، تهدف إلى التوعية بهذه المشكلة بين الأطباء والمرضى.

ويشن الدكتور كاروثرز حملة تهدف إلى معاملة الرجال بالطريقة نفسها التى تعامل بها النساء اللائى يشكون من حالة سن اليأس، وقال إن علاج النساء بالهرمون أصبح أمرًا شائعًا، وإن النساء يحظين بالعناية والاهتمام أما الرجال فيقال لهم إن السبب فيما يعانون هو كبر السن، أو الاكتئاب.

وأضاف الدكتور كاروثرز أن حالة سن اليأس لدى الرجال تصيبهم فيما بين سن اليأس لدى النساء ومنها كثرة العرق ليلاً، وفقدان الطاقة، والتململ، ونقص الشهوة الجنسية.. وقد تؤثر هذه الحالة فى حياة الرجال الزوجية وأعمالهم، وعلاج هذه الحالة موجود لكن الأطباء لا يصفونه للمرضى.

ويقول الدكتور كاروثرز المختص فى أمراض الرجال فى هارلى

ستريت بلندن إن حالة سن اليأس تصيب ٥٠ فى المئة من الرجال فى العقد الخامس من عمرهم، وقد اختبر عددًا من المحتمل إصابتهم بهذه الحالة، وفحص نسبة هرمون التستوستيرون لديهم، وعالجهم بإعطائهم جرعات من الهرمون إذ كانت نسبته منخفضة لديهم.

وقال الدكتور كاروثرز إنه ما دامت النساء يستطعن الحصول على العلاج الهرمونى فى سن اليأس، فيجب أيضًا أن يعامل الرجال بالمثل.

ويرى الدكتور كاروثرز أن الرجال لا يهتمون بذلك ويقبلون ما يقال لهم من أن لديهم مشكلات صحية، دون التأكد من ذلك، وهذا ما يؤدى إلى عدم إدراك كثيرين لحالة سن اليأس لدى الرجال.

وأضاف الدكتور كاروثرز أن نسبة الرجال المسنين فى المجتمع كبيرة، ومن الضرورى علاج أعراض حالة سن اليأس لديهم، والحفاظ عليهم فى صحة جيدة جسمانيًّا ونفسيًّا.

إن سن اليأس لا يرتبط بمرحلة معينة من حياة الرجل، بل هى لحظة يفقد فيها هذا الرجل القدرة على العيش "بأمل" هكذا ينظر أحد الرجال (٣٢ سنة) إلى ما يمكن أن يصطلح عليه بـ"سن اليأس" عند الرجل، فمنذ سنوات قليلة كان الحديث عن سن اليأس أمرًا نسائيًا معروفًا؛ خاصة وأن أعراض الوصول إلى سن اليأس عند النساء سهلة التشخيص ومعروفة لدى النساء والرجال على السواء، فانقطاع

الطمث (الدورة الشهرية) عن المرأة دليل قاطع على الوصول لمرحلة النضج كما يجب أن يطلق عليها بعض الأطباء، وهناك رجال ينكرون عن أنفسهم سن اليأس.

وإذا كان أحد قد أقر بإمكانة أن يصل الرجل فى مرحلة غير محددة لسن اليأس، فعديد من الذكور ممن طرح عليهم السؤال نفسه، أنكروا إمكانة أن يصل الرجل هذه المرحلة، ويقول: "أعتقد أن سن اليأس عند الرجل هو الموت" ويقول آخر والذى يعتبر أن الرجل قادر على الإنجاب فى أى سن، وأنه عايش عديدًا من التجارب لرجال تمكنوا من أن يصبحوا آباء حتى بعد سن ٦٠سنة، فى حين أكد آخر (٣١ سنة) أن سن اليأس قضية نسائية بالدرجة الأولى، وأنه ثبت علميًّا أن المرأة غير قادرة على الاستمرار فى الإنجاب بعد سن معينة، لكن الرجل القادر على الإنجاب لا يفقد هذه القدرة حتى وإن تجاوز عمره ٦٠ سنة.

وإذا كان معظم الرجال يعتقدون أن الحديث عن سن اليأس لديهم لا يتعدى أن يكون مجرد خرافة، فعديد من النساء أقروا بأن الرجل أيضًا يعيش فى مرحلة متقدمة من عمره بعض المشكلات الصحية التى تؤثرعلى استمراره فى ممارسة حياته بشكل طبيعى "لا أفهم كيف يمكن أن ينكر الرجال عن أنفسهم سن اليأس، فى حين أن عديدًا منهم، يبدأ بطرح عديدًا من التساؤلات حول قدراته ابتداء من سن

الخمسين سنة.." تذكر إحدى الزوجات وهى أم لطفلين، "إنه بالفعل يصعب التوقع بمرحلة معينة يصل فيها الرجل "سن اليأس" لكن هذه المرحلة غالبًا ما تكون بدايتها مع تكرار الإحساس بالفتور وعدم الرغبة فى المعاشرة لدى الرجل".

وعلميًّا كذلك توجد تغيرات واضحة فى الأعضاء التناسلية والجنسية للذكور خلال هذه المرحلة، فعند حوالى سن الخمسين يشعر الرجل بنقص فى هرمون التستوستيرون – كما ذكرنا سلفا – إلا أن معدل النقص يكون قليلاً عن معدل نقص إستروجين المرأة، وهذا النقص الهرمونى يؤدى إلى نقص فى عدد الحيوانات المنوية السليمة والنشطة كما يحدث ضمور فى حجم الخصيتين بالإضافة إلى تضخم غدة البروستاتا.. ومن ناحية أخرى، فإن الرجال على العكس من النساء لا يؤثر فيهم الضعف الجنسى النسبى إلا قليلاً، فأثره ضئيل فى معدل خصوبة الرجل، ويوضح ذلك نتائج إعادة الزواج – إن حدث فى هذه المرحلة فمعظم الرجال يصبحون أباء خلال الرشد الأوسط؛ لأنهم يتزوجون فى العادة نساء أصغر منهم لا يزلن فى سنوات الخصوبة وإمكانية الحمل. ولعل هذا أحد مصادر القلق الرئيسية للزوجات عند بلوغ سن اليأس.

وعلى الرغم من أن بعض الرجال يقرون وجود بعض الأعراض

المصاحبة للخلل الجنسى فى مرحلة منتصف العمر كالصداع وسرعة الغضب وغيرها، إلا أن معظمهم لا يدركون التغيرات الجسمية التى تطرأ عليهم ونادرًا ما يستشير الرجال الأطباء حول هذه الأمور.. بل إن الرجل على عكس المرأة عادة ليست له علاقة مستمرة مع طبيب متخصص فى الوظائف الجنسية والتناسلية.

هرمونات الأنوثة

قال الله تعالى: ﴿ ٱللَّهُ يَعْلَمُ مَا تَحْمِلُ كُلُّ أُنثَىٰ وَمَا تَغِيضُ ٱلْأَرْحَامُ وَمَا تَزْدَادُ ۖ وَكُلُّ شَىْءٍ عِندَهُۥ بِمِقْدَارٍ ﴾ [سورة الرعد، آية ٨].. ويتحدد الجنس عندما يخصب المنى (الذكرى) البويضة (الأنثوية)، وتشكل الأعضاء الجنسية الداخلية والخارجية لدى الجنين.. إن الأنثى فى المراحل الأولى للحمل، وبحلول الشهر الخامس من الحمل وهى جنين فى داخل رحم الأم تكون البويضات، التى ستنتجها المرأة طوال حياتها قد اكتملت فى مبيضى الجنين (والتى لا تقل عن ٥ ملايين بويضة)، و مع سن البلوغ يبدأ الطمث أو (العادة الشهرية)، ويتكرر شهريًا من مرحلة الطمث الأولى، حتى آخر عادة شهرية عند عمر الخمسين عامًا تقريبًا، وتلعب الغدد الصماء النخامية، الدرقية، الجار كلوية دورًا مهمًا فى إفراز هرمونات، تتحكم فى ظهور الملامح الأنثوية، ومشاعر المرأة، وانتظام الطمث، والحمل والولادة وإدرار الحليب من الثديين.

غير أن أكثر تلك الهرمونات أهمية هو هرمون الإستروجين، والذى يفرزه المبيضان فى الأنثى، كما تفرزه الخصيتان فى الذكر بكميات قليلة، وكل هرمونات الأنثى تعمل ضمن نسق متكامل ومتوازن، وأى خلل

ضمن ذلك التناسق يؤدى إلى مضار صحية، فالأستروجين أو هرمون الأنوثة يلعب دورًا أساسيًّا فى تشكيل الأعضاء التناسلية الأولية والثانوية، وتنظيم الدورة الشهرية، ويؤثر فى عديد من الأعضاء الأخرى، مثل: العظام، الدماغ، الأوعية الدموية، الجلد وغيرها، ويقلل هذا الهرمون من أخطار إصابة المرأة بأمراض القلب، وهشاشة العظام وأمراض المفاصل بشرط أن يبقى توازنه مثاليًّا، أما نقصه فإنه بالضرورة يؤدى إلى بعض التغيرات الصحية، التى تصيب المرأة، كما يحدث فى نهاية الأربعينيات أو سن التغيير.

وجرى العرف الطبى على تسمية المتاعب التى تتعرض لها المرأة فى سن اليأس باسم menopausal symptoms أى أعراض انقطاع الحيض، والحقيقة أن استخدام كلمة (أعراض) توحى بأن المتاعب التى تشكو منها المرأة هى متاعب مرضية تستدعى ضرورة إعطاء الدواء المناسب، وهذا ليس صحيحًا؛ حيث إن ما تشكو منه المرأة فى هذه الفترة يرجع إلى حدوث تغيرات فسيولوجية طبيعية، بعيدة كل البعد عن الناحية المرضية، لذلك يميل بعض الأطباء لتسمية هذه التغيرات باسم علامات انقطاع الحيض menopausal signs ؛ أى إن ظهورها إشارة إلى هذا الحدث الطبيعى وما يصحبه من تغيرات.

وتختلف الاستجابة الشخصية للتغيرات الهرمونية التى تحدث لدى السيدات فى هذه السن من امرأة لأخرى، لذلك يُعَدُّ سن اليأس خبرة شخصية، فبعض السيدات لا يشعرن سوى بتغير بسيط فى أجسامهن

وحالتهن المزاجية، بينما تَعُدُّ أخريات هذه التغيرات مقلقة ومثيرة للضيق، وهناك عدد قليل من السيدات لايشعرن بأى من هذه الأعراض، كما سبق الإشارة إلى ذلك.. ومن أكثر هذه الأعراض شيوعًا الأعراض الجسمية، والنفسية..

وفيما يلى عرض تفصيلى لتلك الأعراض.

أولاً: الأعراض الجسمية:

١ـ توقف الطمث وعدم انتظام الحيض:

نظرًا لاقتراب استهلاك البويضات فى المبيض، نجد أن التبويض يقل فى الدورات فى هذا السن، وقد يحدث نتيجة تأثير هرمون الأستروجين دون بروجستيرون (لعدم حدوث تبويض) نمو غير منتظم للغشاء المبطن للرحم؛ لأن كميات الأستروجين تكون مضطربة وغير منتظمة.

وهكذا نجد أن بعض السيدات قد يحدث لهن نزيف فى هذه السن، وفى أحيان أخرى يعمل المبيض بطريقة مضطربة فيتأخر الطمث، ثم يأتى حتى ينقطع.

يشكل هذا العرض عادة أولى علامات سن اليأس، فعندما يضطرب إنتاج المبيضين لهرمونى الأستروجين والبروجستيرون، تصبح العادة الشهرية غير منتظمة وتقصر مدة الدورة الشهرية من ٢٨

يومًا، كما هى العادة إلى نحو ٢٥ ثم إلى ٢١ يومًا. وفى فترة لاحقة، تعود الدورة فتطول مع تفويت بعض الدورات من وقت لآخر، وتتغير الدورة بحد ذاتها، فتكون تارة قوية وغزيرة وتدوم أيامًا عدة، وتارة أخرى قصيرة وخفيفة، ويؤدى تضاؤل عدد الدورات الشهرية إلى تحرير بويضة واحدة، الأمر الذى يقلل من فرص الإخصاب، ومع ذلك، يظل احتمال الحمل قائمًا؛ مما يوجب الاستمرار فى استخدام الوسائل المناسبة لمنع الحمل لمدة سنة أو أكثر بعد آخر حيض.

٢ـ جفاف الريق:

أما جفاف الريق ومرارة الطعم وربما الحرقة فى الفم، فلا تعود أسبابها إلى الجهاز الهضمى وإنما إلى الافتقار الهرمونى، وكلما ازدادت حدة الأعراض، كانت نسبة إفراز اللعاب ضعيفة، وهذا ناتج ليس عن سبب نفسى، وإنما موضوعى وطبى.

والجفاف لا يشمل فى هذه السن جفاف الفم والريق فقط، بل يشمل المهبل أيضًا حيث يظهر ضمور المهبل وتخف السوائل المخاطية فى عنق الرحم، ويفقد مادة الغلوكوجين فتصير الاضطرابات الجفافية من الظواهر الخاصة بالاضطراب الهرمونى فى سن اليأس، وهذا أيضًا يعنى جفاف (البشرة) والجلد، وبالتالى ازدياد التجاعيد فى الوجه.

ويكون الحل عادة هرمونيًّا يشمل كل الجسم، ولكن علاج

(الالتهابات فى الفم واللثة) يكون بمراهم محايدة - دون محتويات هرمونية - بحيث تعطى نتيجة إيجابية.

٣- هبات حارة:

تحدث الهبات الحارة نتيجة اضطراب (انخفاض) مستوى الأستروجين فى الجسم من جهة، ومادة (النور أدرينالين) من جهة أخرى.

إن لفحات الحرارة، من أشد الأعراض إزعاجًا للسيدات فى هذه المرحلة وخصوصا فى البلدان الحارة. وتبدأ هذه الأعراض بالظهور قبل انقطاع الحيض بسنوات، وتستمر إلى السنة الثانية أو أكثر بعد انقطاع الحيض، وفيها تشعر المرأة بإحساس مفاجئ بزيادة الحرارة فى الوجه والطرفين العلويين ويصاحبها احمرار فى الوجه يعقبه عرق غزير.. وتتفاوت مدة هذه الأعراض عند النساء من ثوان إلى أكثر من نصف الساعة، وهى غالبًا ماتحدث فى النهار، وقد تتكرر أكثر من مرة فى اليوم الواحد.. وقد يصحب هذه الهبات رغبة فى القئ وقلق.

وتتمثل أسباب هذه اللفحات أو الهبات الحرارية الساخنة فى نقص هرمون الأستروجين، الذى يؤثر على مركز تنظيم الحرارة بالجسم ويؤدى العلاج هنا بالهرمونات البديلة إلى التقليل من حدوث هذه اللفحات والتخفيف من تأثيرها.

ومن الآثار الجانبية لهذه النوبات على المرأة ما يلي:

- الإنهاك والإحساس بالتعب.
- نقص الإنتاج سواء فى مجال الأعمال المنزلية أو فى محيط العمل.
- سوء العلاقات الشخصية مع الآخرين.
- الشعور بالاكتئاب.
- التهيج العصبى لأتفه الأسباب.

٤ـ اختلال فى الضغط:

تصاب المرأة بمتاعب فى القلب بعد سن ٦٥ عامًا، بينما يصاب الرجل بهذه المتاعب بعد سن الخامس والخمسين. إن ارتفاع ضغط الدم يزيد من فرصة تعرض النساء للأزمات القلبية ولاحتقان القلب ومن ثم انهياره، ومعروف أنه بسبب الدورة الشهرية تنخفض فرصة تعرض النساء (اللاتى تحت سن ٥٥ عامًا) لارتفاع ضغط الدم.

وتشير الإحصائيات إلى أن ٥٠٪ من السيدات الأمريكيات اللاتى تزيد أعمارهن عن ٥٥ سنة مصابات بارتفاع ضغط الدم، أما نسبة المصابات من اللاتى يزيد عمرهن على ٦٥ سنة فهى فوق الـ ٧٠٪.

أ- ورغم أن معدل ضغط الدم (٩٠/ ١٤٠) يعتبر خطيرًا عند الرجال، فإنه أقل خطرًا عند النساء، ومع ذلك فإن الأطباء ينصحون السيدات بأن يحرصن على إبقاء ضغط الدم عند المعدل الطبيعى (٧٠/ ١٢٠)، عن طريق ما يأتى:

أ- خفض وزن الجسم.

ب- ممارسة الرياضة بانتظام بمعدل نصف ساعة ثلاث مرات أسبوعيًّا.

جـ- تقليل ملح الطعام.

د- حصول الجسم على الكمية الكافية من الكالسيوم.

٥ ـ اضطراب وسلس بولى وحرقان فى البول وارتخاء فى المثانة:

ذكرنا أن هناك تغيرات تطرأ على مجرى البول والمهبل مع تقدم العمر، فيقل سمك جدار المهبل ويصبح أكثر جفافًا وأقل مرونة وأكثر عرضة للإصابة، وقد تسبب هذه التغيرات آلامًا أثناء الجماع، مع جفاف الإفرازات المهبلية، وهى تغيرات تصيب مجرى البول؛ لتترك المرأة أكثر عرضة للإصابة لما يعرف بسلس البول، وخاصة إذا تواجدت أى إصابات بولية مزمنة، فإذا ما زاد الإحساس بالألم وتكررت هذه الأعراض ينصح باستشارة الطبيب.

وقد تتحسن أعراض المرأة، إذا أخذت مادة التستوستيرون المنعشة للغريزة الجنسية والمؤثرة إيجابيًّا على الجهاز البولى أيضًا، ويؤكد البعض أن السبب فى أعراض البول هذه هو غياب البكيتريا الواقية للمهبل، والتى يرتبط وجودها بوجود هرمون الاستروجين. ولكى تحمى المرأة نفسها من هذه العدوى، يجب الإقلال من تناول السكريات، كما اتضح أن كثرة التشطيف بالمطهرات والمواد الكيميائية يعرض المهبل للأذى.

٦ـ النعاس والتعب والقلق وقلة التركيز:

وقد يعانى البعض من صعوبة النوم – وقد يكون ذلك نتيجة نوبات التعرف الليلى بسبب القلق والاكتئاب – والإحساس بالإرهاق الشديد – وقد يستسلم الشخص للنوم بسهولة، ولكن يستيقظ فى الثانية أو الثالثة فجرًا، ويتقلب فى فراشه حتى طلوع الصباح.

٧ـ كسر العظام:

حيث تصبح العظام أكثر هشاشة؛ نتيجة للضغط الطارئ على الهيكل العظمى، حيث تشكو المرأة من آلام تهددها غالبًا وبتركيز واضح فى:

- الظهر
- الذراعين
- الساقين.

وهنا يجب التركيز على الكالسيوم والغذاء الصحى الذى يدعم العظام ويبقيها قوية.

٨ـ ألم الوصال الجنسى:

بسبب(جفاف المهبل) الناتج عن انخفاض نسبة الأستروجين فى جدار المهبل وهذا الانخفاض بسبب الشتقق والنزف، وكلما تقدم عمر المرأة صعبت العلاقة الجنسية نتيجة جفاف المهبل تدريجيًا.

وهذا الانخفاض يؤدى أيضًا إلى ألم فى المثانة؛ بسبب اتصال المثانة بجدار المهبل الرقيقة.. ويتأتى الألم أيضًا بسبب الوسادة الدهنية المجاورة للفرج، التى ترق فى هذا العمر؛ مما يقلل من مستوى الاحتقان الدموى المساعد فى عملية الاستثارة الجنسية.

كما يرق الشفران أيضًا ويضمر المهبل وتكثر التهاباته، ويقل (الأستروجين) فى أنسجة المهبل فيقل تزيته، وفى هذه الحالة يصف الطبيب مادة التستوستيرون المنعشة للغريزة الجنسية، أو استخدام كريم موضعى فتتحسن أحوال المرأة جنسيًّا وتخف آلام وصالها، وتخف بالتالى الأعراض البولية المستجدة فى هذه المرحلة.

٩ـ الحكاك:

وهو صعب الزوال فى بعض الأحيان حتى بالعقاقير، وهو يزعج المرأة فى هذه السن ويمنعها من النوم بهدوء ويجبرها على الحكاك (الهرش)، حتى ليلاً، والسبب قد يعود إلى جفاف الجلد ونقص الفيتامينات من الجسم أو أسباب عضوية أخرى، وقد يكون نفسيًّا دليلاً على حالة القلق التى يعانى منها الإنسان فى هذا العمر ؛ فيشعر لا شعوريًّا بضرورة الحكاك.

١٠ـ الصداع

تزيد التقلبات فى المستويات الهرمونية من خطورة الصداع النصفى

وغيره من أشكال الصداع عند النساء المعرضات له، ويلاحظ عديد من النساء أن هناك ارتباطًا بين الصداع الذى يعانين منه وبين الدورة الشهرية، وبشكل خاص فى الفترة الواقعة بين السنوات الخمس والعشر التى تسبق سن اليأس.

وتكون الأعراض السابقة للحيض فى هذه الفترة واضحة وجلية وتتفاقم آلام الصداع والصداع النصفى فى الأسبوع الذى يسبق الطمث. لكن الصداع يخف عادة عندما تزول التقلبات الهرمونية ، وقد يصف الطبيب علاجًا محددًا إذا دعت الضرورة لذلك – وقد يكون الصداع نتيجة ارتفاع ضغط الدم.

١١ـ زيادة ضغط العين (الماء الأزرق أو الجلوكوما):

يجب على كل إنسان بعد سن الأربعين مراقبة أعراض زيادة ضغط العين، إذ إن إهمال ذلك يضر كثيرًا وقد يؤدى إلى العمى. وأعراضه الصداع أو الآلام الشديد فى العين، مع إحمرار بالعين وزغللة، وقد يصحبه قئ وهنا يجب استشارة الطبيب فورًا.

٢ـ تورم القدمين:

وقد يسببه سوء الدورة الدموية بالقدمين، أو يكون نتيجة حالة مرضية فى القلب.. وخير علاج لذلك رفع القدمين على مخدة، وعدم الوقوف أو الجلوس فترات طويلة والقدمان على الأرض.

ثانيًا: الأعراض النفسية أو العصبية:

تشكو بعض النساء من نوبات القلق وعدم القدرة على التركيز والارتباك، وأحيانًا تتطور الحالة إلى نوع من الكآبة وسرعة الغضب وضعف الذاكرة خاصة للأمور الحديثة الوقوع.

- قد يشكو البعض من الوحدة، وأن الأحبة لا يهتمون بهن.
- بعض النساء يشتكين من الأرق وصعوبة النوم المريح.
- بعض النساء تشكو من شكاوى غريبة مثل قولهن بأن جيوشًا من النمل تسبح فى أجسامهن.

وفى أبحاث أجريت فى الولايات المتحدة على بعض السيدات، فلم توجد حالة واحدة من السيدات المشتركات فى البحث فقدت رغبتها الجنسية بعد انقطاع الطمث، بل إن الرغبة زادت فى بعض الحالات.

وفى الواقع فإن زوال خوف السيدة من الإنجاب، وزوال انشغالها الشهرى بالطمث، وزيادة وقت الفراغ فى هذه السن، قد يكون وراء زيادة الرغبة الجنسية، أما من تفقد رغبتها الجنسية فى هذه السن، فالسبب غالبًا يرجع إلى طريقة تربيتها فى الصغر، واعتقادها الجازم بالارتباط بين الطمث والأنوثة، وكذلك قد تصاب السيدة بالاكتئاب أو الوساوس.

هذا إلى جانب ظهور سرعة الغضب والمبالغة فى رد الفعل كالبكاء دون مبرر، والشعور بالاكتئاب، وربما إبداء أعراض هستيرية، وهذه

الأعراض والتغيرات هى أعراض بسيطة وليست معقدة، وأنها ليست أعراضًا عقلية على الإطلاق، بل إنها أعراض نفسية تداوى بسهولة ونجاح بالعقاقير الطبية والنصائح النفسية.

إن أهم الاضطرابات هو الوهن العصبى، الذى قد يرافق أعراضًا أخرى، مثل:

الخوف الشديد – الخوف من المرض – الشعور بالضيق واليأس – كذلك الشعور بالصداع – والتعب – والضعف.

وهنا يلاحظ أهمية وجود طبيب يستمع لها.. فهذا الاستماع يدعم الثقة بين المرأة والطبيب؛ مما يسهل جدًّا من عملية الشفاء.

ويرى البعض أنه من الصعب تحديد الاضطرابات النفسية التى تصاحب سن توقف الطمث بذاته؛ لأن المرأة فى هذه السن تحدث لها استثارات خارجية مثل ابتعاد الأولاد عنها سواء بالزواج أو العمل. ولكن عمومًا يلاحظ زيادة نسبة القلق، إضافة إلى شعورها بالفراغ، وسرعة الانفعال وقلة النوم، وكثرة التفكير فى انقطاع الطمث؛ إذ إن أغلب النساء يعادلن بين انقطاع الطمث والأنوثة.

وعلى هذا فهى قد تفقد رغبتها الجنسية وإما أن تزيد هذه الرغبة،

ولكـن تقاومهـا، حـسب بعـض الأبحـاث التى أجريت فى الولايات المتحدة عـلى سيدات تتراوح أعمارهن بين ٥١ إلى ٧٨ سنة.. وفى كلا الحالتين يزيد معدل القلق.

وهـناك أيـضًا رأى آخـر بأن المرأة بعد انقطاع الطمث لا تحدث لها تقلبات مزاجية غير متوقعة، أو شعور بالإحباط يزيد عن غيرهن، ممن لازلن يتعرضن للدورة الشهرية.

ويجـب أن يعلم الجميع أن ما تعانيه المرأة التى بلغت مرحلة انقطاع الطمـث كـنوبات الـسخونة والـدوار والأرق والخفقـان هو أعراض جـسمية حقيقـية، وليـست نفـسية أو وهمـية وهـى مـصدر كثـير من المضايقات.. ولكن النساء يختلفن فى طريقة استجابتهن لهذه الأعراض الجـسمية وفقًـا لطبيعتهن النفسية، ووفقًا لدرجة استغراقهن فى العمل أو فى الـبطالة، فـإذا انـشغلت المـرأة بالنـشاطات الجـسدية والعقلـية والاجتماعية نسيت أكثر متاعبها.

ثالثًا: الحياة الاجتماعية وأعراض مرحلة منتصف العمر:

هـناك مـن النـساء مـن يعانين فى هذه السن بسبب عدم وجود جو أسرى سـليم، وتذكـر د: زهـيرة عابـدين التـى يسمونها فى مصر "أم الأطباء"، ومؤسسة عديد من كليات الطب فى الوطن العربي، فتقول: المرأة الجادة التى استغلت شبابها فى أمور مفيدة ستجد نفسها، وهى فى

الخمسين، تجنى ثمرة تربيتها لأولادها فى عائلتهم الكبيرة.. سترتبط معهم ومع أولادهم بعلاقات اجتماعية قوية، وسيكون أمام المرأة متسع لتقوية إيمانها كختم القرآن مرات عديدة، وأداء الحج والعمرة، والاهتمام بصلاة النوافل، وزيادة معدل الصدقات والإنفاق فى سبيل الله.. نعم هناك نساء يعانين فى هذه السن، ولا يجدن لأنفسهن مكانًا دافئًا، كى يعشن فى جو أسرى سليم؛ فتكثر حولهن المشكلات وتزداد معاناتهن النفسية.. ولكن النقطة الفاصلة فى الأمر هى أن كل امرأة تحصد ما زرعته فى سابق عمرها، فإذا كانت قد عملت على إقامة حياة أسرية محترمة مع زوجها وأولادها فسوف تجنى ثمار ذلك.. وهناك أزواج يزداد ارتباطهم ببعضهم البعض كلما تقدموا فى العمر.

ويفسر بعض علماء النفس الفتور والملل، الذى قد ينشأ بين الزوجين فى هذه السن، بأنه يرجع لخطأ الاختيار من البداية.. فالفتاة قد تختار على أساس مادى أو منصب اجتماعى دون النظر للأخلاق، والشاب قد يركز على جمال الفتاة أو مركز أسرتها بغض النظر عن التوافق فى الأفكار والطباع، كما أن كل طرف يحاول تغيير الطرف الآخر بعد الزواج ليكون صورة منه.. وهذا خطأ.. فلابد أن يحترم كل واحد كيان الآخر وأفكاره، ويحاول مد الجسور مع صاحبه ورفيقه، والاقتراب منه والتنازل له؛ حتى لا تصل الأمور إلى ظاهرة الانفصام

الفكرى والعاطفى.

ومن جانب آخر، يؤكد بعض الخبراء ضعف انتشار مثل هذه الحالات فى مجتمعاتنا وخصوصا الإسلامية، والمرأة لا تعانى أمراضًا نفسية أو اكتئابًا بالدرجة التى تعانيها المرأة الغربية؛ بسبب التدين المتأصل فى نفوس الكبار والصغار. فالمرأة فى هذه السن تتمتع بتقدير واحترام من جميع أفراد الأسرة، ولا تتوقف مكانتها فى المجتمع أو علاقتها مع الرجل على شبابها وجمالها وحيويتها، كما يحدث فى الغرب، فتصبح المرأة بلا قيمة عندما تفقد هذه الأشياء، ولذلك تتجه نحو العيادات النفسية ومضادات الاكتئاب.. أما المرأة هنا فهى عندنا الأم والمربية وشريكة العمر، وتكريمها فى كل مراحل حياتها واجب تحتمه علينا شريعتنا.

أعراض سن اليأس لدى الرجل

يأتى اليأس نتيجة لحالة معينة، فهناك مرحلة معينة من العمر، إما أن يصاحبها يأس أو لا يصاحبها يأس. ولكن من الأعراض البارزة فى هذا العمر حدوث تغيرات عقلية ونفسية واجتماعية إلى جانب الفسيولوجية، منها: تراجع قدرة الجسم، والأمراض والخمول، ما يصاحبه من تراجع الذاكرة الحالية وتحسن الذاكرة القديمة.

أما الأعراض النفسية فهنالك الشعور بالتوتر المستمر ونهاية الحياة؛ مما يسبب ردود فعل أخرى. وتتراجع القدرة على تعلم الأشياء الجديدة والرغبة فى الوحدة؛ لذا إذا وصل الرجل لهذا العمر، عليه أن يتفاءل كى لا يصاب باليأس فنستطيع بذلك أن نحول هذا السن إلى سن مزدهر ومتطور.

وقد تبين أن الرجال يمكن أن يصابوا بالأعراض نفسها، التى تصاب بها النساء فى سن اليأس وتسرع دقات القلب والشعور بالتوهج فى الوجه والجسم، أو ما يعرف بالهبات الساخنة، إضافة إلى الإحساس بالوهن العام والميل إلى الهمود والكآبة.

ويرى بحث علمى أن ثلث الرجال يظهرون فى سن معين أعراضًا، هى أعراض سن اليأس لدى الذكور؛ إذ توصل باحثون سويديون إلى

أن أعراضًا مثل التعرق واحمرار الجلد شائعة لدى الرجال، الذين، تجاوزوا الخامسة والخمسين.

كما أن نقص نسبة التيستوستيرون يؤدى إلى الأعراض التالية:

- الفتور، والشعور بالخيبة والتعب.
- ضعف الرغبة الجنسية وضعف الانتصاب وانخفاض الأداء الجنسى.
- ضعف القوى العضلية وازدياد المعاناة من ألم الظهر.
- مزاج متعكر كئيب، اهتياج، ونوبات تعرق، والملاحظ هنا أن معظم الرجال لا يتعاملون بجدية مع أعراض دخولهن لسن اليأس، رغم الأمراض الخطيرة التى قد تتكشف عنها هذه الفترة مثل مرض هشاشة العظام وغيرها.

وكما ذكرنا سلفًا، فإن الرجل يعانى مثل المرأة من سن اليأس، وهورمون الرجولة "التستسترون" مسؤول عن أغلب مشكلات الرجال الصحية بعد سن الخمسين، ولكنه مثل المرأة يمكن أن يتناول حبة هرمونية تساعده على التخلص من مشكلاته، وأنه يجب الاعتراف بوجود مشكلات وأعراض لدى الرجل فى هذه السن، ومحاولة مواجهتها وعلاجها.

بعض الأمراض التى تصاحب مرحلة منتصف العمر وكيفية مواجهتها

أكثر ما تشعر به المرأة من إعراض سن اليأس، هبات من الحرارة العابرة، تظهر بشكل نوبات تستمر بضع ثوانٍ أو دقائق وتزعج المصابة حتى أثناء الليل، وتعقب هبات الحرارة عند بعض النسوة شحوب يرافقها تعرق فى الجزء الأعلى من الجسم، يصحبه شعور بقشعريرة بردية، ويمكن أن يظل العرق محصورًا فى موضع معين من الجسم كالوجنتين أو الجبهة أو الظهر، وإذا عم العرق جزءًا كبيرًا من الجسم رافقه شعور بالتعب، كما تظهر أعراض اضطرابات فى القلب كخفقان وسرعة النبض، وكذلك يمكن أن تعانى المرأة فى هذه الفترة من الشعور بالدوار وصليل فى الأذنين وثقل فى الرأس، وارتباك وتنميل فى اليدين والقدمين، وحموضة فى المعدة وإمساك، ووخزات فى الجنب وقيء وأرق مستعصٍ..

وإلى جانب هذه الاضطرابات الجسمية تعانى من اضطرابات نفسية كتقلب المزاج، وتقلبات من حالات مرح إلى كآبة وبالعكس، وتغدو المرأة سريعة الإثارة غريبة الأطوار، تميل كثيرًا للاستفزاز وكثيرًا ما تصبح منهارة المزاج، وأيضًا من الأعراض الأكثر شيوعًا

احمرار أو تورد ساخن وجفاف بالمهبل وإنهاك وآلام فى المفاصل، وقد تحدث فقط لبضعة أشهر، أما العامل الأكثر خفاء فهو الخطر المتزايد لهشاشة العظام أو تخلخل العظام.

والجلد الجاف والمستحك هو الشكوى الأكثر شيوعًا، وأيضًا مشكلات الأسنان مثل نزف اللثة أو الأسنان الرخوة أو الخراج، وقد تصاب العينان بالجفاف والحكاك (الهرش)، وقد تواجه مشكلات بولية متواترة، مثل: التهاب المثانة مع إحساس بحرقان البول والحكاك، كما يصبح الشعر رقيقًا جافًا او زيتيًا وتصبح الفروة حساسة، وأما الوجه فيصبح أكثر بروزًا حول الفم وبمحاذاة عظم الفك، وقد تظهر فجأة شعيرات غريبة وطويلة من مسام الذقن، مع ازدياد فى وزن الجسم واحتباس للسوائل، خصوصًا قبل أسبوع من موعد الدورة الشهرية التى قد انقطعت.

وسوف نستعرض بعض هذه الأمراض وكيفية الوقاية منها أو مواجهتها.. علمًا بأن بعض هذه الأمراض تحدث عند بعض النساء أو الرجال.. ومن المفيد استشارة الطبيب المختص، بدلاً من استشارة الأصدقاء الذين قد نعتقد أنهم من ذوى الخبرة.

هشاشة العظام مرض يهدد المرأة والرجل بعد سن اليأس

بدأ الأطباء ينظرون لمرض هشاشة العظام **Osteoporosis** على أنه مرض يمكن تفاديه، وليس مجرد نتيجة حتمية لكبر السن.

وينتشر هذا المرض بصورة كبيرة وسط النساء فى سن انقطاع الدورة الشهرية، فنجد ٥٠٪ من النساء فوق سن الخمسين يصيبهن كسر نتيجة لهشاشة العظام، كما أن واحدة من كل خمس سيدات مصابات بكسر فى عظمة الحوض لا يعشن لأكثر من عام.

ما مرض هشاشة العظام؟

تحتوى عظامنا على ٩٩٪ من كمية الكالسيوم الموجود بأجسامنا، ويوجد الباقى حرًّا فى دورتنا الدموية، وهذا الجزء الحر مهم للغاية لوظائف عدة، من أول انقباض العضلات إلى عمل الأعصاب بشكل سليم إلى تجلط الدم.

ومصدر هذا الكالسيوم الحر هو تكسير العظام بشكل دورى عن طريق خلايا تسمى [ناقضات العظام Osteoclasts]، وتقوم خلايا أخرى تعرف بخلايا التعظم [Osteoblasts] تقوم بإعادة بناء تلك العظام.

وتعد دورة التكسير والبناء من الأهمية بمكان ليس فقط لإطلاق الكالسيوم فى الدم، ولكن أيضًا من أجل عملية النمو وإصلاح الأضرار التى تصيب العظام من الإجهاد اليومى.

ففى سن الطفولة والمراهقة، تتم عملية النمو وتزداد كثافة العظام ويرتفع معدل البناء عن معدل التكسير، وفى العشرينيات من عمرنا

تزداد العظام كثافة حتى تصل إلى أعلى كثافة لها فى سن الثلاثين، ويحدث توازن بين التكسير والبناء حتى سن الخمسين؛ حيث يبدأ معدل التكسير فى ازدياد عن معدل البناء تدريجيًّا؛ ليزداد سرعة بعد انقطاع الدورة الشهرية.

وهشاشة العظام مرض يسبب فقدانًا لكثافة العظام، وبالتالى تصبح هشَّة وقابلة للإصابة بالكسور عند أقل إجهاد.

وهى نوعان:

النوع الأول: ويكون معدل التحول فيه سريعًا، ويصيب هذا النوع النساء ما بين سن ٥٠ إلى ٧٥ بسبب الفقدان المفاجئ لهرمون الاستروجين، والذى يتسبب فى فقدان سريع لكالسيوم العظام.

النوع الثاني: ويكون معدل التحول فيه بطيئًا، حيث يزيد معدل التكسير عن معدل البناء، وهذا النوع يصيب كبار السن من الجنسين - الرجال والنساء - ويحدث فى جميع الناس بدرجات متفاوتة.

يذكر هنا أن الشخص الذى لديه كثافة عظام عالية من البداية لا يفقد غالبًا ما يكفى من كالسيوم ليصاب بهشاشة العظام، أما الشخص الذى لديه كثافة عظام منخفضة فيصاب بهشاشة العظام سريعًا؛ حتى لو لم يفقد إلا اليسير من الكالسيوم.

عوامل تزيد فرص الإصابة بهشاشة العظام

- **السن**: فكلما زاد سنك، زادت فرصة الإصابة.

الأصل العرقي: الأجناس الآسيوية والبيضاء أكثر عرضة للإصابة بالمرض من الأجناس الأفريقية. ومع أن الإصابة بالمرض متماثلة، ما بين نساء اليابان ونساء أمريكا، فإن اليابانيات أقل منهن إصابة بكسور عظمة الحوض، وربما يكون السبب فى ذلك اعتياد السيدة اليابانية الجلوس على الأرض؛ مما يقوى عضلات الفخذ ومهارات التوازن، وبالتالى يقلل من فرص الوقوع.

- **السجائر**: كثافة عظام المدخنين أقل من غيرهم، كما أن التدخين يتسبب فى تبكير سن اليأس، مما يؤدى إلى فقدان كميات هرمون الإستروجين المهمة أثناء فترة نمو العظام، كما أنه يقلل من امتصاص الجسم للكالسيوم، حتى بالنسبة لمن أقلع عن التدخين؛ إذ يظل عرضة للين العظام بسبب تأثير التدخين فى النمو الطبيعى للعظام فى سن البناء.

- شرب أكثر من ثلاثة فناجين من القهوة يوميًّا.

- **الوزن القليل**: فصاحبات الوزن القليل ليس لديهن ما يكفى من عضلات ودهون لحماية عظامهن، كما أنهن يفقدن الكالسيوم، وبالتالى تكون كثافة العظام لديهن أقل من المطلوب، كما يصبحن أكثر عرضة

للدخول مبكرًا فى سن اليأس وتأخير الدورة الشهرية؛ مما يفقدهن هرمون الإستروجين المهم لبناء العظام.

- **عوامل متعلقة بالتغذية:** يؤدى نقص الكالسيوم وفيتامين (جـ) بطبيعة الحال إلى الإصابة بمرض هشاشة العظام كما أن نسبًا عالية لفيتامين (أ) قد تسبب انخفاضًا فى كثافة العظام. بالإضافة إلى أن هناك نوعًا من أنواع الدهون النباتية معروف بسام – **6n PUFA**، ويتواجد فى زيت عباد الشمس والوجبات السريعة والتى تبطئ عملية نمو العظام، كما أن كميات كبيرة من الصوديوم فى الغذاء قد تعرض الإنسان لهشاشة العظام، بالإضافة إلى الغذاء الذى ليس به ما يكفى من بروتين.

ممارسة الرياضة الزائدة عن الحد أو الأقل من اللازم: فالنساء الممارسات للرياضة الزائدة عن الحد يتعرضن لاضطراب فى الدورة الشهرية، وبالتالى تصبح نسب الإستروجين لديهن غير كافية لنمو العظام.

وعلى العكس من ذلك، فإن ممارسة الرياضة أقل من اللازم تؤدى إلى عضلات ضعيفة، لا تقوى على حماية العظام.

الاكتئاب: وينتج عنه نسب مرتفعة من الكوليسترول – هرمون الضغط العصبى– والذى يتسبب فى كثافة عظام منخفضة.

قلة التعرض لأشعة الشمس: والتى توفر لنا الفيتامين (د)

عوامل وراثية، منها:

الشعر الشايب: إذ أثبتت الدراسات أن الذين يشيب بعض شعرهم فى سن العشرين أو نصف شعرهم فى سن الأربعين عرضة للإصابة بلين العظام، أكثر من غيرهم بأربع مرات، وقد يتعلق السبب فى ذلك بالتدخين، الذى يتسبب فى الشيب المبكر للشعور أيضًا بانخفاض كثافة العظام.

- **بعض الأمراض:** مثل الأمراض الناتجة عن إدمان الخمور وزيادة نشاط الغدة الدرقية وأمراض الكبد المزمنة والأسقربوط الناتج عن نقص فيتامين (ج)، والتهاب المفاصل الرثيانى وسرطان الدم والمرض الليمفاوي، وأمراض الجهاز الهضمي، وبعض الناس المصابين بحصوات الكلى.

- **بعض الأدوية:** ومنها الكورتيكوستيرويدات المستخدمة لمدة طويلة، ونسب عالية من هرمون الدرقية، وبعض الأدوية المضادة.

- **التشنجات:** وبعض الأدوية المضادة للحموضة التى تحتوى على الألمونيوم، وبعض الأدوية المحبطة للمناعة، وبعض الأدوية المستخدمة لعلاج endometriosis، ودواء الكولستيرامين المستخدم لتخفيض نسبة الكوليسترول فى الدم، وحبوب منع الحمل.

وعلى عكس المتوقع.. فإن الحمل والرضاعة لا يتسببان فى مرض هشاشة العظام؛ إذ إن عملية تكوين العظام تبدأ لديهن فور الانتهاء من رضاعة الطفل، أما النساء اللاتى لم ينجبن قط، فيعتبرن أكثر عرضة لهشاشة العظام.

الوقاية من هشاشة العظام

يعتبر الأطباء سن المراهقة والعشرينيات من حياة أى أمرأة مرحلة مهمة جدًّا لبناء عظام سليمة وقوية، ويعلمون الآن ما ينبغى على أى امرأة عمله لتفادى هذا المرض، كما أن أى مرحلة من مراحل تدهور العظام يمكننا الآن إبطاؤها أو حتى عكسها من خلال:

ممارسة الرياضة: فممارسة الرياضة مهمة جدًّا من أجل إبطاء تقدم مرض هشاشة العظام، ويفضل أن تبدأ النساء ممارسة الرياضة قبل سن المراهقة، حيث إن عملية بناء العظام، وزيادة كثافتها تبدأ عند البلوغ، وتكون فى قمتها ما بين سن ٢٠-٣٠. وأفضل أنواع الرياضه هى التى تمثل ضغطًا على العظام والعضلات مثل رياضة الجرى أو صعود السلم؛ لأنها تشجع الجسم على مقاومة الضغوط على العظام بزيادة كثافتها بنسبة ٢-٨٪ كل عام. وبالنسبة لنساء ما فوق الخمسين، فإن رياضة مثل رياضة المشى تعتبر مفيدة جدًّا لزيادة كثافة العظام، كما يفضل عمل بعض الرياضة، التى تعلم الاتزان وتقوى عضلات الظهر.

الكالسيوم وفيتامين (د):

ينصح بتناول الكميات الآتية من الكالسيوم يوميًّا:

يحتوى كوب اللبن على ٣٠٠مجم كالسيوم، وكوب الزبادى على ٢٥٠ مجم، وكوب الجبنة القريش على ١٣٨ مجم، ونصف كوب اللفت المطبوخ على ١٢٥مجم من الكالسيوم.

وقد ينصح الطبيب بتناول كميات إضافية من الكالسيوم على هيئة أقراص لنساء ما فوق سن اليأس.

أما بالنسبة لفيتامين (د) فيحتاج الإنسان إلى ٤٠٠ وحدة يوميًّا، ومن هو فوق سن ٦١ إلى ٦٠٠ –٨٠٠ وحدة يوميًّا، وينصح الأطباء بالتعرض لأشعة الشمس لمدة ١٥ دقيقة يوميًّا.

والأطعمة التى تحتوى عليه (فيتامين د) هى صفار البيض، والكبد وأسماك السلمون، وقد يحتاج الإنسان إلى وصف الطبيب له بجرعات الفيتامين فى حالة عدم حصوله عليه من مصادره الطبيعية.

* **بروتين الصويات:** يهتم الأطباء حاليًا ببروتين الصويا، الذى يحتوى على كميات كبيرة من الإستروجين النباتى المعروف باسم أيسوفلافون، والذى اكتشفت إحدى الدراسات أنه يزيد كثافة العظام فى نساء ما بعد سن اليأس.

* تجنب التخسيس الزائد عن الحد.

* عدم شرب كميات كبيرة من القهوة، وإذا كان لابد من شربها ينصح بإضافة قليل من اللبن.

* تناول الأغذية الغنية بالماغنسيوم، مثل: السبانخ والبطاطس والبنجر وسمك موسى.

* الامتناع عن التدخين.

* تجنب حدوث كسور العظام عن طريق ممارسة الرياضة، ولبس الأحذية المريحة وترتيب المنزل بحيث لا توجد عوائق يحتمل الوقوع عليها.

التشخيص والعلاج

ينصح الأطباء بعمل اختبارات كثافة العظام لأى سيدة فوق سن ٦٥.

وتعتبر عرضة للإصابة بالمرض أو أصيبت بكسر، وأى سيدة تتناول هرمونات بديلة لمعالجة مرض ما.

* **العلاج بالهرمونات:** فالإستروجين يزيد من كثافة العظام، ويقلل نسبة حدوث كسور، كما أنه يحسن الاتزان، ولكن له أيضًا آثارًا سلبية، منها: زيادة نسبة حدوث سرطانات الرحم والصدر، وزيادة حدوث تجلطات الدم.

* هناك عدة أدوية صناعية جديدة تماثل الإستروجين فى تركيبته، تتجنب إحداث آثاره السلبية مثل التاموكسيفن والرالوكسيفين.

* **البيسفوسفونات bisphosphonates**: والتى تثبط نشاط ناقضات العظم، وتزيد كثافة العظم بفاعلية تماثل فاعلية الإستروجين. كما أن لديها خواص تمنع حدوث الأورام، ولكن من بين آثارها السلبية حدوث اضطرابات بالجهاز الهضمى.

* الكالسيتونين الذى عادة يفرز من الغدة الدرقية، ويعتبر بديلاً لمن ليس باستطاعته تناول البيسفوسفونات والإستروجين، ويوجد على هيئة أمبولات للحقن وبخاخ الأنف.

* حقن يومية من هرمون الجنب درقى **Parathyroid**، والذى يعتبر أكثر فاعلية من الإستروجين؛ إذ إنه يحفز تكوين العظام وليست له آثار سلبية معروفة حتى الآن.

* جرعات قليلة من الفلوريد.

ولكن يجب أن يتم ذلك تحت إشراف طبى مباشر، مع الإيضاح بمخاطر استخدام هذه الهرمونات، والمواظبة على إجراء الفحوصات الدورية بانتظام بما فى ذلك فحص الثدى الشخصي، وإجراء أشعة الماموغرام.. وإذا تخوفن من استخدام الهرمونات، فإنه من الممكن استخدام العلاجات البديلة مثل الأستروجين النباتى المسمى الفيتواستروجين، ولكن تأثيرها يكون مؤقتًا وقليل الفائدة على المدى الطويل. ولا ننسى أخذ التغذية السليمة لمرضى هشاشة العظام، حيث

ينصح بأخذ الأطعمة التى تحتوى على كميات عالية من الكالسيوم مثل الحليب والبيض والجبن واللوز والفستق، أما الأطعمة التى تحتوى على فيتامين (د) فهى اللحوم الحمراء والكبدة والسمك الدهنى والحليب المقشود والزبدة والبيض، كما أن تصنيع هذا الفيتامين يتم فى الجسم عبر تأثير ضوء الشمس على الجلد خصوصا فى طرفى النهار (أى فى الصباح الباكر وقت الغروب)، ولابد من التشديد على منع استخدام الكحول والتدخين والنصح بالرياضة الخفيفة وأفضلها المشى.

ويمكن ايجاز أهم طرق مواجهة وعلاج هشاشة العظام فيما يلي:

١) أخذ جرعات كافية منتظمة من الكالسيوم يوميًّا.

٢) يجب أن تحتوى الوجبة المعتادة على ٤٥٠ – ٥٥٠ من الكالسيوم يوميًا.

٣) تناول الحليب ومشتقاته، مع العلم بأن كوب حليب كبيرًا يحتوى على ٢٧٥ –٣٠٠ ملليجرام كالسيوم.

٤) يجب أن تميل وجبات الطعام إلى الإقلال من الأطعمة المحفوظة والمشروبات الخفيفة؛ لأن هذا سيؤدى إلى رفع المحتوى الغذائى من الفسفور، وبالتالى خفض الكالسيوم.

٥) من الضرورى توافر مستوى طبيعى من فيتامين (د) لتأمين

امتصاص الكالسيوم من الأمعاء، ويمكن الحصول عليه من أشعة الشمس الطبيعية.

٦) الالتزام بالقيام بالتمارين الرياضية الروتينية أو حتى الزائد للمريضات اللاتى يستطعن القيام بها؛ لأن التمرينات تؤدى إلى الحد من نقص كمية العظام، التى تكون من أسباب الخمول والحد من النشاط.

٧) استعمال حقن هرمون الكالسيتونين، الذى من شأنه تقليل تفتيت وتحلل العظام.

٨) المعالجة بالأستروجين.

٩) الامتناع نهائيًّا عن التدخين لتقليل تفكيك وتفتيت العظم.

النزيف المرضى فى سن اليأس

كثيرًا ما تتميز هذه الفترة بالنزيف المرضى الشديد، وهذا النزيف المرضى مرده فى الدرجة الأولى إلى توقف العمل فى المبيضين، فعوضًا عن توقف الحيض توقفًا تامًّا قد يحدث يزيد النزيف تطول مدته، مع تباعد الفترات بين حيضين وامتدادها إلى ١٥ أو ٨ أسابيع أو إلى أكثر من ذلك..

وكذلك يمكن أن يستمر النزيف طيلة هذه المدة أيضًا، وأن تزداد كمية النزيف، وأن يظهر بشكل دفقات كبيرة؛ مما يؤدى مع استمرار

الوقت إلى الإصابة بفقر الدم بدرجات متفاوتة الشدة، وفيما عدا ذلك يمكن فى بعض الحالات أن يتعاقب النزيف بنوبات متبادلة من الإفراط والشح، وفى حالات أخرى قد يكون النزيف دون أى انتظام..

ولابد لنا، لتفهم هذا النزيف المرضى فى سن اليأس، من أن نذكر ما يحدث فى النزيف الطبيعى أثناء الحيض قبل سن اليأس..

إن الجلد المخاطى داخل الرحم يتكون من طبقتين، هما:

١- الداخل..

٢- الطبقة العليا الوظيفية التى تتعرض لتبدلات دورية لاستقبال البويضة الملقحة واحتضانها..

فإذا لم تلقح البويضة وتلاشى الجسم الأصفر وتوقف عن إفراز هرمون اللوتئين انفصل الجزء الوظيفى عن الجزء الأساسى فى الجلد المخاطى للرحم "وحدث الحيض" ...

ويؤدى هذا الانفصال إلى تمزق فى الأوعية الدموية والنزف منها، ويستمر هذا النزف إلى أن تسد الأوعية المتمزقة والنازفة بتقلص عضلات الرحم وغلقها للفتحات فى الأوعية المتمزقة..

إذًا فالنزيف المرضى يمكن أن يكون نتيجة للعوامل الثلاث التالية:

١- أن تكون زيادة كمية النزيف وإطالة مدته ناتجة عن عدم انسداد الأوعية الدموية المتمزقة أثناء الحيض.

٢- أن تكون ناتجة عن اكتظاظ الدم فى أعضاء الحوض...

٣- أن تكون نتيجة لخلل طرأ على عمل المبيضين...

وفى سن اليأس تحدث فى الألياف العضلية فى الرحم تحويل إلى ألياف ليفية، وهذا التحويل يقلل من قدرة العضلات على التقلص وعجزها فى خنق الأوعية النازفة وإيقاف النزيف منها، فينتج عن ذلك استمرار النزيف وازدياد شدته، وعدم انسداد الأوعية النازفة لا يحدث نتيجة لضعف إمكانية التقلص فى عضلات الرحم فحسب، بل من إصابة هذه الأوعية بالتصلب وعدم تأثرها كثيرًا بتصلب العضلات أيضًا، وعلى كل يعتقد أن هذين العاملين يتحملان معًا مسئولية حدوث النزيف المرضى....

ويمكن أن يكون اكتظاظ الدم فى أوعية الأعضاء فى الحوض السبب فى وجود النزيف المرضى أيضًا، وهذا الاكتظاظ قد يحدث نتيجة لوجود إصابات فى القلب أو الرئة أو الكلى والإمساك المزمن فى الأمعاء.

والسبب الأساسى للنزيف المرضى فى سن اليأس وجود الخلل فى عمل المبيضين، وعلى الأخص لفقدان هرمون اللوتئين، كما أن فقدان الهرمونات المبيضية يحدث تبدلات فى عضلات الرحم تضعف تقلصها، ويكون النزيف على أشده فى حالة وجود "أورام و نمو جديد

غريب" كالأورام العضلية والأورام السرطانية، فتعيق عضلات الرحم عن التقلص، والنزيف السرطانى يحدث خارج أوقات الحيض وبصورة غير منتظمة، وأيضًا من الأسباب: التغير فى وضع الرحم، ووجود التهابات مختلفة فى الأعضاء فى أسفل الرحم..

معرفة وتمييز أسباب النزيف المرضى فى سن اليأس:

يمكن أن تختبئ وراء النزيف فى سن اليأس ـ سواء أكان منتظمًا أم غير منتظم ـ أمراض شديدة الخطورة، لذلك يجب دائمًا فحص المصابة بالنزيف فى هذه السن فحصًا دقيقًا، والطبيب الفاحص يضع أهمية لمعرفة كيفية النزيف ومدته، كما يهتم بفحص القلب والرئتين والكلى والتحرى، عما قد يكون فيها من إصابات مرضية، يمكن أن تكون سببًا للنزيف المرضى، ثم يوجه اهتمامه لفحص الرحم من داخله وفحص جلده المخاطى، وهذه تتطلب إجراءات جراحية لا يمكن عملها إلا بالوسائل الخاصة..

معالجة النزيف المرضى فى سن اليأس:

عندما تؤكد الفحوص السابقة خلو الأعضاء من الأمراض، التى يمكن أن تسبب النزيف المرضى، يتجه الطبيب إلى معالجة النزيف بالوسائل المحافظة فيحد من امتلاء أعضاء البطن السفلى بالدم بوضع المصابة بالسرير؛ إذ يساعد السرير على الاسترخاء النفسانى، ويخفف

من شدة النزيف واستمراره، وينخفض ارتفاع ضغط الدم إذا وجد بالأدوية الخاصة، كما يمكن استعمال البذل الوريدى لهذا الغرض، وإذا كان النزيف ناتجًا عن ارتخاء فى تقلص عضلات الرحم، تعطى الأدوية التى تساعد الرحم على الانقباض والتى يصفها الطبيب.

التهابات المسالك البولية والتناسلية

يؤكد الخبراء أن امرأة واحدة من بين ٣ نساء، تعانى من الالتهابات لمرة واحدة فى حياتها على الأقل! وفى الواقع فإن التركيب التشريحى للمرأة يساعد الميكروبات والجراثيم على الوصول للمثانة البولية وسائر الأجزاء الأخرى. وبعد عمر الأربعين، تزداد احتمالية الإصابة بتلك الالتهابات؛ خاصة التهاب المثانة البولية وإهمال تلك الإلتهابات قد يؤدى لمضاعفات خطيرة.

هل تعانين من التبول المتكرر أو المتقطع أو المصحوب بألم! هل تشعرين بآلام أثناء المعاشرة الزوجية! هل تعانين من ألم بالبطن! هل تلاحظين تغير لون البول أو رائحته!! هل تلاحظين إفرازات مهبلية غير اعتيادية! هل تلاحظين أيضًا أعراضًا أخرى مثل الحمى، الغثيان أو القيء، وقد يحدث الالتهاب دون أعراض ملحوظة، تمامًا كما يحدث مع نصف مليون امرأة أمريكية كل عام!.

إذًا الوقاية خير من العلاج، وتشمل النظافة الشخصية الدائمة، وعقب المعاشرة الزوجية (الحرص على التبول والتشطيف بدقة).

ويوصى الأطباء بعدم التردد فى طلب المشورة الطبية عند ملاحظة أى عوارض غير طبيعية، ومن البديهى أن العفة الزوجية المتبادلة بين الزوجين تلعب دورًا مهمًّا فى منع حدوث وتناقل تلك الالتهابات.

أمراض العضلات والمفاصل

وفى مقدمتها الإصابة بالروماتيزم العضلى، فهو كثيرًا ما يحدث فى سن اليأس نتيجة للعرق الشديد والتعرض للبرد، ويسبب الشعور بآلام مختلفة فى عضلات الكتف والظهر..

وقد تسبب زيادة السمنة الإصابة بالقدم الفطحاء، كما أن انعدام هرمونات المبيض قد يؤدى إلى الإصابة بالروماتيزم المفصلى المزمن، وعلى الأخص فى مفصل الركبة، وأحيانًا فى مفصل الكتف ومفاصل الأصابع أيضًا، ومن خصائص هذه الإصابات عدم بقائها محصورة فى جانب واحد، بل انتقالها إلى الجانب الآخر بعد ظهورها فى أحد الجانبين.

العلاج الغذائى:

حصول المريض على طعام متزن فى مكوناته الغذائية، يوفر مقادير كافية من البروتين وعنصر الكالسيوم..

- تناول الأسماك فى قائمة الطعام عدة مرات كل أسبوع.
- الإقلال من وجود الأغذية الكبروهايدراتية فى طعام المريض

أورام الثديين

على الرغم من أن سرطان الثدى قد يصيب الرجال، إلا أنه أكثر أنواع السرطان انتشارًا بين النساء، وتحدث ٨٠٪ من حالات الإصابة بعد عمر الأربعين، وتشير الإحصائيات الصحية إلى أن امرأة واحدة من بين كل ١١ بريطانية تصاب بسرطان الثدى.

وهناك عوامل عديدة تلعب دورًا فى حدوث هذا المرض، منها: العوامل الوراثية، والخلل الهرمونى ما بعد الأربعين من عمر المرأة، السمنة، تناول الدهون بكثرة، قلة تناول الفاكهة والخضروات، وقلة الأطعمة الغنية بفيتامين (د)، وقلة التعرض لأشعة الشمس، والتدخين.

وفى واقع الأمر فهناك علامات تحذيرية على المرأة الانتباه لها، مثل:

- ظهور أى تضخم أو ورم بأى جزء من الثدى أو تحت الإبطين.
- خروج أى إفراز من الحلمات بصورة غير اعتيادية.
- تغير بشكل أو ملمس أو لون الجلد بالثديين.

تزداد الإصابة لدى النساء ممن لم يحملن إلا بعد عمر الثلاثين، ومن عانين من التهابات مزمنة بالثديين، بينما تقل معدلات الإصابة لدى النساء ممن أرضعن أطفالهن من الثدى، ولمدة كافية لا تقل عن ١٢

شهرًا لكل طفل، ولحسن الحظ.. فإن معظم أورام الثدى ليست خبيثة، ويؤكد الباحثون فى معهد السرطان القومى الأمريكى أن ثمانية من بين كل عشر أورام بالثدى هى أورام حميدة.

ويدعو هؤلاء المختصون كل امرأة، منذ الشباب، إلى إجراء فحص ذاتى لثدييها:

١- ابتداء من عمر الثلاثين، يجب إجراء فحص طبى دورى عادى (لدى طبيب مختص كل ٣ سنوات).

٢- ابتداء من عمر الأربعين، يجب إجراء هذا الفحص الدورى سنويًّا، وبإمكان طبيبك تقدير مدى حاجتك لإجراء فحص درجة توتر الثدى (ماموجرام Mamogram)، وهو فحص بسيط للغاية لا يستغرق أكثر من ١٥ دقيقة.

٣- ابتداء من عمر الخمسين يجب إجراء فحص تحسس حرارة الثدى (ثيرموجرام) لو وجدت حاجة طبية لذلك.

ولتتذكرى أن الاكتشاف المبكر لأى أورام بالثديين، يمثل ضرورة صحية بالغة قبل امتداده، وتكون الحالة قابلة غالبًا للعلاج.

الأورام السرطانية بالرحم والمبيضين

قد يصيب السرطان عنق الرحم أو (بطانة) جسم الرحم، وكلاهما يمكن أن يصيبا أى امرأة بالغة؛ غير أن معدلات الإصابة تزداد بشدة بعد عمر الأربعين، كما أن الالتهابات المزمنة بالجهاز التناسلى قد تمهد

لمثل تلك الإصابة، وكذلك إهمال النظافة الشخصية، أو عدم الالتزام بالأخلاقيات والممارسات السوية.

هناك مؤشرات تحذيرية للإصابة، أهمها: الإفرازات المهبلية غير العادية، والنزيف المهبلى غير الدورى؛ خاصة الذى يعقب الاتصال الجنسى (الجماع)، والتشخيص المبكر لمثل تلك الأورام وقبل امتدادها كفيل بعلاج وشفاء كل المصابات بالسرطان المبكر بعنق الرحم، وحوالى ٧٥٪ من المصابات بسرطان الرحم.

وينصحك المختصون بالفحص الدورى؛ خاصة عند وجود أى مؤشرات تحذيرية.. وفى بعض الحالات قد يحتاج الطبيب المعالج إلى إجراء فحص مجهرى للخلايا المفرزة من بطانة وعنق الرحم، والموجود فى السائل المهبلى الذى يتم التقاطه بمسحة قطنية، وهو اختبار تشخيصى دقيق بنسبة ٩٥٪ لسرطان عنق الرحم المبكر، وحوالى ٤٠٪ لسرطان بطانة الرحم المبكر، وهناك فحوصات أخرى، ويجمع المختصون على أن إهمال المرأة لأى نزيف غير عادى قد يكلفها الكثير!.

أما سرطان المبيض.. فإنه يصيب ١٠ نساء من بين كل ١٠٠٠ امرأة أمريكية فوق الأربعين، ويكاد يكون التشخيص المبكر الأمل الوحيد

فى الشفاء، وعلى المرأة الانتباه إلى المؤشرات التحذيرية، والتى تشمل أى آلام غير محددة بالبطن، والنزيف الدموى المهبلى غير المعتاد (وخاصة الذى يعقب الحيض). ومرة أخرى، فإن الفحص الدورى بعد الأربعين هو ضرورة للوقاية من هذه المخاطر.

أمراض القلب والأوعية الدموية

فى عام ١٩٩٧، توفى ٧٢٠ ألف أمريكى؛ نتيجة جلطة الأوعية التاجية للقلب، وكانت النساء فى عمر ٦٠ عامًا هن الأكثر إصابة بين النساء بتلك الحالة المميتة، والتى تحدث نتيجة ضيق ثم انسداد أحد الشرايين التاجية التى تغذى عضلة القلب؛ مما يؤدى لموت جزء من العضلة، يتوقف حجمه على الشريان المسدود.

إن نقص هرمون الأستروجين يرتبط مباشرة بارتفاع معدلات الكوليسترول بالدم، وبالتالى زيادة دهنيات الدم، وزيادة خطر الإصابة بتصلب الشرايين وأمراض القلب، كما أن التدخين أكثر خطرًا على النساء، والمرأة التى تدخن ١-٤ سجائر يوميًا أكثر عرضة للإصابة بأمراض جلطة الدم بمقدار ٢,٥ ضعف غير المدخنات، والمرأة المصابة بارتفاع ضغط الدم هى أكثر عرضة للإصابة بأمراض القلب بمقدار ١٠ أضعاف المرأة ذات ضغط الدم الطبيعي، كما أن النساء أكثر عرضة للإصابة بمرض السكر؛ وخاصة فى مرحلة التغير؛ مما يهددها بخطر الإصابة بأمراض القلب.

ويشير العلماء أيضًا إلى أن استخدام حبوب منع الحمل لسنوات طويلة قد يزيد من خطر الإصابة فى تلك المرحلة من العمر. إذًا، فهناك حاجة ماسة إلى اتباع نظام غذائى متوازن، والتخلص من زيادة الوزن، والتوقف فورًا عن التدخين مع ممارسة الرياضة بانتظام، ولمدة ٣٠ دقيقة ولثلاث أيام على الأقل أسبوعيًّا.. وتشير الدراسات الطبية إلى أن استخدام الهرمون الإحلالى البديل **ERT** قد قلل من وفيات النساء نتيجة أمراض القلب بمعدل ٥٠٪ على الأقل، وعندما تصل المرأة إلى عمر ٤٥ عامًا فهى بحاجة إلى فحص طبى دورى كل ١٢ شهرًا، يتضمن تحديدًا للوزن، وفحصًا لوظائف القلب، وقياس ضغط الدم، وقياس معدل الدهون والكوليسترول بالدم، وقياسًا لمعدل السكر بالدم والبول، وربما مشورة أخصائى التغذية وأخصائى فى أمراض النساء!

أمراض الجلد وعمر المرأة أو الرجل

بمرور السنوات تحدث تغيرات كثيرة بالجلد، منها قلة سمكه تدريجيًّا، والتجاعيد، ونقص نشاط الغدد التى تفرز المواد الدهنية المرطبة للجلد، إضافة إلى نقص عدد الأوعية الدموية به، وهذا يؤدى إلى بطء الاستبدال الطبيعى للخلايا التالفة وقد تظهر بقع عليه تسمى ببقع العمر **Age spots**، وهناك عوامل قد تضر بالجلد كثيرًا منها التغذية غير المتوازنة، ونظم الرجيم (الحمية) غير الصحية، والتعرض المبالغ فيه لأشعة الشمس.

وهناك بعض الأسقام، أو الأمراض التى تصيب الجلد فى هذه المرحلة من العمر، وفى مقدمتها التراكمات الدهنية تحت الجلد والتوضعات الصبغية "الألوان"؛ أى بعض النقط فى بعض المناطق التى يمكن أن تحدث فى سن اليأس، وكذلك ظهور البثور والاحمرار العابر، وتظهر أحيانًا بعض الدمامل، وأكثر من ذلك ظهور الحكه فى مختلف المناطق، كما يمكن أن تحدث إصابة "بالنملة = أكزيما"، وعلى الأخص فى الرأس، وفى بعض الحالات يظهر فى مواعيد الحيض طفح جلدى محدود، كما تظهر آلام عند الكعب نتيجة للتجمعات الدهنية فيه...

ويساعد الشاى الأخضر فى تخفيف أعراض الحساسية بطرق مختلفة؛ فهو يقاوم حدوث الالتهابات، ويقاوم إفراز الهستامين (المادة المثيرة لأعراض الحساسية) من الخلايا، كما يقلل من إفراز مواد أخرى تشترك فى إحداث الحساسية..

وتمتلئ الأسواق بالمستحضرات التى توهم المرأة أو الرجل بعد الأربعين ببشرة العشرينات! وهناك من يروج لعمليات جراحية مثل شد الجلد أو حقن مواد تحت البشرة. وينصح الخبراء كل امرأة بضرورة استشارة طبيب مختص، قبل استخدام أى من تلك المستحضرات، وهى مشورة لابد منها إذا كنت تعانين من أى بقع أو زوائد أو شامة جلدية مزمنة.

وتشير الإحصائيات الصحية إلى أن الاستخدام الذاتى لتلك المستحضرات دون مشورة طبية يؤدى إلى نتائج مأساوية، ونؤكد بأن المشورة يجب أن تكون من الطبيب المختص، وليس ممن يسمين أنفسهم بخبيرات التجميل.

إن ظهور تجاعيد الوجه من المشكلات الجمالية التى تتعرض لها المرأة مع بلوغ سن اليأس والتقدم بالعمر، وقد وجد أن هناك عوامل مختلفة، تساعد على ظهور التجاعيد، ومنها:

- كثرة التعرض لأشعة الشمس.
- عمل الرجيم
- التدخين
- كثرة التعبيرات الانفعالية أو الانفعالات.. وغيرها.

والحقيقة أن كل هذه العوامل قد لا يظهر أثرها السئ على الجلد فى مرحلة الشباب؛ حيث يكون محتفظًا بحيويته ومرونته.

ولتجنب ظهور هذه التجاعيد، هناك بعض الإرشادات:

١- ارتداء نظارة شمسية أو غطاء للرأس فى الجو الحار أو التعرض للشمس.

٢- تناول غذاء صحى يسد احتياجات الجسم من العناصر الغذائية؛ خاصة فيتامين (أ).

٣- التوقف عن التدخين.

٤- تجنب ممارسة التمرينات الرياضية الخاصة بتقوية عضلات الوجه.. فهى تؤدى إلى ظهور التجاعيد وهذا مخالف لما يعتقد.

كما يجب ملاحظة أن العلاج الهرمونى بالإستروجين لا يساعد على زوال تجاعيد الوجه.. أى ليس له علاقة بهذه المشكلة.

ضعف وفرط العمل فى الغدة الدرقية

يحدث فى بعض الحالات من سن اليأس ضعف فى إفراز هرمونات الغدة الدرقية، يتجلى بازدياد السمنة بصورة منتظمة فى سائر أنحاء الجسم، وليس بشكل كتل دهنية محدودة. والمصابات بهذا الأضطراب يصبحن بليدات الحس مسترخيات تتضاءل عندهن الحيوية الذهنية والذاكرة والحيوية بشكل عام، ومن النادر أن يصبن بالتعرق. وكثيرًا ما يصبن بأمراض جلدية ومفصلية، كما يتباطأ عندهن القلب وينخفض ضغط الدم دون تقلبات، ويتكون عندهن استعداد للإصابة بتصلب الشرايين، ويصبن كثيرًا بالتهاب الأوردة والدوالى فى الساق..

إن سرعة النبض أثناء سن اليأس أهم دليل على وجود إفراط؛ أى زيادة فى عمل الغدة الدرقية الذى يثير القلب. ولكن هذه الاضطرابات فى القلب ليست مستمرة، بل متأرجحة كثيرًا ويمكن أن تظهر نوباتها أثناء الليل، وتسلب المصابة النوم، وفيها يكون النبض المتسرع محافظًا على انتظامه، وقد تحدث فى النبض تقطعات فى بعض الأحيان. وليس من الضرورى أن تكون الغدة الدرقية متضخمة أثناء ذلك؛ فالإفراط فى عملها غير مرتبط بضخامة حجمها.

أمراض فى الدم.. سوء امتصاص الغذاء وأعضاء الحواس

تصاب الأعضاء التى تكون الدم ببعض الاضطرابات فى بعض الحالات من سن اليأس، ويعتقد أن مرده إلى الخلل الهرمونى "العمل فى الغدد الصماء" فكثيرًا ما ينخفض فى سن اليأس عدد الكريات الحمراء فى الدم، وكذلك نسبة "الهيموجلوبين" فيها، وفى بعض الحالات يكون انخفاض نسبة الهيموجلوبين بأكثر مما هى عليه فى انخفاض عدد الكريات الحمراء، وكذلك يتضاءل عدد الكريات البيضاء، وكل هذه الأعراض تدل على وجود تقصير فى عمل أجهزة الجسم التى تكون الدم..

قد يكون سن اليأس سببًا لحدوث إصابات فى أعضاء الحواس كالالتهابات المزمنة فى ملتحمة العين وفى أجزاء أخرى منها، واضطرابات فى العصب البصرى نفسه كنتيجة لتوقف إفراز الهرمون من الغدتين التناسليتين، كما يمكن أن تكون هذه الإصابات ناشئة عن أمور أخرى، وظهرت صدفة أثناء سن اليأس..

المعاناة النفسية والأمراض العقلية

يتقلب المزاج عند النساء العصبيات، فتبكى دون سبب، وتثور لأتفه الأمور وقد تفكر بالانتحار، وغياب الحس الجنسى يحدث عندهن شعورًا بمركب النقص؛ خصوصًا عند بعض اللواتى لم يرزقن بأولاد، فسن اليأس عند هؤلاء يمكن أن يصبح انطلاقه للإصابة

بمرض عقلى. ويمكن أن يتحسن المزاج بعد مدة طويلة أو قصيرة ويتم الشفاء، ولكن مع بقاء ثغرة فى قوام الفهم، وحدوث تبدل عام فى كيان المصابة كله، وتشخيص هذه الحالة ليس بالأمر السهل لما يرافقها من وجود تصلب فى شرايين الدماغ وأعراض الكبر، فهؤلاء المصابات يتحركن باستمرار، ولا يعرفن الراحة أو التحرر من الكآبة والشعور بالخوف..

ومن الاضطرابات العقلية الأخرى التى تحدث فى سن اليأس، هو وهم المصابة بأنها مهملة فى بيئتها يفقدها الثقة بأشخاصها، وهذا الاضطراب يؤدى إلى الغيرة كما يمكن أن يحدث فى سن اليأس، أو نتيجة لاضطراباته النفسية، فيما يسمى "انفصام الشخصية" الخطر على المجتمع، والمتطلب عزل المصابة بإحدى مستشفيات الأمراض النفسية.

وهذا كله ليس مرده إلى الاضطراب الهرمونى فحسب بل إلى وجود استعدادات وراثية أيضًا.. وبعض الظروف الأسرية والعائلية الصعبة المليئة بالأزمات والمشكلات.

ومن أكثر الاضطرابات أيضًا الهبات الحارة، وسببها اختلال فى المركز العصبى الوعائى، ونتيجة لهذا الخلل يحدث انتقال للدم من الأوعية الدموية فى البطن نحو المحيط وبالعكس، وبسبب هذا التنقل فى كميات الدم يحدث التعرق والخفقان فى القلب والوهن.. مما يجعلها

تصاب بنوبات احمرار فى الوجه نتيجة لتدفق الدم إلى أوعيته، يرافقها فى الغالب تعرق ودوار، كما تشكو أحيانًا من تدفق اللعاب فى الفم أو من الجفاف فيه، وقد تحدث أثناء الهبات الحارة ومضات فى العينين قد يرافقها غثيان وصداع، وقد يسبب فقدان الثبات أثناء المشى..

وأكثر ما يزعج أيضًا الاضطرابات، هى تلك الاضطرابات التى تحدث فى القلب، وهذه تظهر بشكل نوبات من الخفقان مع الشعور بالألم ووخزات وتشنجات فى منطقة القلب، وفى بعض الحالات يتسرع النبض، ويحدث عسر فى التنفس، يرافقه شعور بالخوف يتمركز فى منطقة القلب..

ومما تعانيه النسوة فى هذه المرحلة أرق، يسببه حدوث الهبات الحارة والعرق أثناء الليل، وكذلك حالات الخوف والشعور بالكآبة، وهذا القلق يظهر على نوعين: فإما أن يتعذر فيه النوم على المرأة فتظل مستيقظة حتى ساعات متأخرة من الليل، أو أنها تنام كالمعتاد، ولكنها تستيقظ مبكرًا قبل أن تأخذ قسطًا كافيًا من النوم، ويتعذر عليها العودة إليه، والأرق بنوعيه تسببه الاضطرابات العصبية...

وفى بعض الحالات تحدث فى سن اليأس آلام عصبية مزعجة، وعلى الأخص فى الرأس وبين أضلاع الصدر، وتزول هذه الآلام العصبية تلقائيًّا بعد انتهاء سن اليأس...

ارتفاع ضغط الدم

كثيرًا ما يرتفع ضغط الدم فى هذه المرحلة، وهذا الارتفاع الذى لم تعرف أسبابه حتى الآن يحدث فى فترات، ويتقلب فترات قصيرة بين الارتفاع والهبوط عدة درجات، كالارتفاع الذى يحدث من أمراض أخرى وعلى الأخص أمراض جهاز الدورة الدموية "القلب والأوعية الدموية" وأمراض الكلى، وهذه الأمراض تحدث غالبًا حول سن اليأس، دون أن تكون لها علاقة مباشرة به، ولذلك يجب التأكد من سبب ارتفاع ضغط الدم بالكشوف الطبية الدقيقة.

الشاى الأخضر وضغط الدم:

يؤكد بعض الأطباء والباحثين أن اعتياد تناول الشاى الأخضر ينظم ضغط الدم ويقاوم ارتفاعه، ولذا فإن تناوله مطلوب لمرضى ضغط الدم، ويمكن تناوله فى صورة كبسولات من الشاى الأخضر..

وقد توصل الباحثون من خلال تجارب عديدة إلى ما يلى:

يحدث انخفاض تدريجى لضغط الدم، مع زيادة تناول الشاى الأخضر (دراسة نرويجية).

يذكر الدكتور "ساتوشى يوميورا" باحث بجامعة "يوكاهوما" اليابانية أن الشاى الأخضر يؤدى لانخفاض ضغط الدم عند الفئران

المصابة بارتفاع ضغط الدم، ولكنه وجد أن هذا المفعول يكون أكثر فاعلية بتصنيع نوع معين من الشاى الأخضر غنى بمادة GABA (وهى مادة تحكم السيطرة على ارتفاع ضغط الدم بصورة طبيعية وتعتبر أحد الموصلات العصبية)، ويتم تحضيره بأكسدة أوراق الشاى الأخضر فى وجود النيتروجين..

يرى الدكتور "ديفيد فيتزباتريك" أن الشاى الأخضر يؤدى إلى استرخاء العضلات الملساء المتحكمة فى درجة قبض الشرايين، ومن هنا يحدث انخفاض فى ضغط الدم..

وعندما قام ببحث هذا التأثير لمجموعة مختلفة من النباتات، وجد أن الشاى الأخضر من أقواها تأثيرًا، ووجد أن الشاى الأخضر يحتل المرتبة الخامسة فى قائمة الأعشاب والنباتات المختلفة والمرخية لجدران الشرايين، كما وجد أن نسبة حدوث هذا الاسترخاء فى حالة الشاى الأخضر بلغت ٩١٪، أما الشاى الأسود فبلغت ٦٦٪، وسبب هذا الاختلاف هو انخفاض كمية المركبات البوليفينولات بالشاى الأسود عنها بالنسبة للشاى الأخضر.

السمنة ومرحلة منتصف العمر

هناك عوامل عديدة تلعب دورها، وتؤدى إلى السمنة: أهمها الإفراط فى تناول الطعام، والذى يحترق لينتج طاقة تجاوز احتياجات الجسم، وهو عامل مسئول عما يقارب ٩٠٪ من حالات السمنة، وكل

٣٥٠٠ سعر حرارى تزيد عن حاجة الجسم، تعنى اختزان كيلو جرام واحد من الدهون تحت الجلد، كما أن الكسل والخمول يؤديان إلى السمنة، التى بدورها تؤدى إلى الكسل.. والوراثة أيضًا لها دورها المؤثر ووجود تاريخ عائلى للسمنة فى الوالدين يعنى احتمالية إصابة الأبناء بالسمنة، وبمعدلات تتراوح بين ٢٥ – ٣٠٪، وعلينا إدراك الفرق بين السمنة الوراثية والإفراط فى تغذية الطفل فى عامه الأول، والذى يؤدى إلى مضاعفة خلايا جسمه الدهنية بحدود ٣ أضعاف العدد الطبيعي؛ مما يجعل إصابته بالسمنة مستقبلا أمرًا حتميًّا. وقد تكون أمراض الغدد الصماء سببا للسمنة، غير أن ذلك لا يمثل سوى ٥٪ من الحالات.

ويلاحظ أن النساء أكثر إصابة بالسمنة من الرجال؛ نظرًا لأن احتياجاتهن من الطاقة تقل عن الرجال بما يتراوح بين ٢٠ – ٣٠٪ من السعرات الحرارية اليومية؛ لنقص النسبة فى محتوى أجسامهن من العضلات، وكذلك بتأثير هرمون الاستروجين خاصة فى مرحلة البلوغ ومع تكرار الحمل. ومع تقدم العمر وقلة المجهود البدنى للمرأة وعدم ممارسة الرياضة، تزداد معدلات السمنة وزيادة الوزن لدى ما يقارب ٣٠٪ من النساء على مستوى العالم، و٧٠٪ على مستوى معظم الدول العربية. وبصورة عامة، فإن جسم المرأة فى العشرين يختزن حوالى ١٩٪ من وزنه فى دهون، وتصل تلك النسبة إلى ٣٢٪ فى عمر الخمسين.

كما ترتبط السمنة بارتفاع معدل الدهون الضارة والكوليسترول بالدم، وارتفاع معدل السكر بالدم نتيجة مقاومة جدار الخلايا الدهنية لدخول الأنسولين، والذى يزداد معدله بالدم. ومما يزيد من الخلل فى توازن الأنسولين تغير معدلات الإستروجين والبروجستيرون بدم المرأة فى هذه المرحلة، وأيضًا ترتبط السمنة بارتفاع ضغط الدم وخطر الإصابة بأمراض القلب، وللسمنة علاقة مباشرة بزيادة معدلات الإصابة بأورام الثدى والرحم والمبيضين والأمعاء الغليظة.

إذًا، فعلى المرأة مراجعة وزنها، ولو كانت تعانى من السمنة أو زيادة الوزن.. فمن الضرورى مراجعة أخصائى التغذية لتعود إلى عالم الرشاقة. ونؤكد أيضًا أن التدخين له علاقة وثيقة بالسمنة إضافة إلى مخاطره الأخرى.

بعض القضايا التى تتعلق بمرحلة منتصف العمر

التوافق الزواجى للرجل والمرأة:

يعتبر الجانب الأكثر اهتمامًا فى موضع الحياة الزوجية فى مرحلة منتصف العمر موضوع التوافق الزواجى، وكان الاتجاه القديم أن معظم الزيجات تصبح أقل حيوية، كما أن العلاقة الزوجية تزداد جفافًا مع مسيرة الزواج.. إلا أن الدراسات الحديثة أوضحت أن هناك نقاط صعود وهبوط فى الرضا الزواجى فى السنوات المتأخرة من الحياة الزوجية؛ فلكل من الزوجين تعد المرحلة التى يكون فيها الأبناء فى سن المدرسة نقطة هبوط توافقى (توافق سلبى)، بينما فى مرحلة ما بعد الأطفال والتقاعد يكون هناك زيادة فى درجة الرضا والتوافق الزواجى؛ أى يتم إدراكها إيجابيًّا. وعلى الرغم من أن المرحلة التى يترك فيها الأبناء المنزل هى عادة فترة ضغط وتوتر؛ إذ إن عدم الرضا يرتبط بالأبناء أو بالزواج فى ذاته أو بعلاقة الزوجين أحدهما بالآخر.

ما الذى يسبب زيادة الرضا الزواجى خلال هذه المرحلة من الحياة؟

تؤكد نتائج البحوث بأن ضغوط الحياة التى يشعر بها الفرد خلال السنوات المبكرة من الزواج تتناقص فى منتصف العمر، فالأم خاصة

الأم العاملة تشعر بالحرية من ضغط وعبء الجمع بين أدوار العمل والأمومة، كما أن الاهتمام العاطفى المتجدد لدى الزوجين فى هذا الطور قد يزيد التقارب والمود ة بين الزوجين. وعمومًا.. فإنه فى مرحلة منتصف العمر، يصل معظم الرجال والنساء إلى أعلى مكانة ودخل فى حياتهم الزوجية، وتختلف طبيعة نشاط الفرد مع دخوله مرحلة منتصف العمر، فبينما كان يقضى معظم هذا الوقت مع الأسرة نجد الآن معظم الوقت ينفقه على الأنشطة الشخصية.

وجدير بالذكر بأنه إذا لم توضع جذور التفاهم والاتصال بين الزوجين منذ بداية مرحلة الزواج، فإن الاقتراب من مرحلة منتصف العمر وما يحدث خلالها من سأم وغربة قد يكون اضطرابًا مؤلمًا، وبالتالى قد يحتاج إلى مساعدة المعالج أو المرشد النفسى.

الجمال عند الرجل والمرأة:

يعتبر الجمال من القيم التى يسعى البشر إليها، على اختلاف ألوانهم ومجتمعاتهم وفى مختلف العصور، والجمال فى الجسم وفى الأخلاق وفى الأفكار، وهناك أيضًا جمال الحديث والأسلوب والحوار، والجمال مرتبة تعلو مرتبة الوظيفة والحاجة والإشباع فهو مرحلة أعلى وأسمى، ولا يمكن أن تستمر الحياة دون جمال. ويختلف مقياس الجمال من شخص لأخر.

وسوف نتعرض للجمال فى مرحلة منتصف العمر عند الرجل والمرأة خلال السطور التالية:

أكدت الدراسات الخاصة بالحس الجمالى أن هناك فروقًا بين الرجل والمرأة فى تذوقهم للجمال وبعض الدراسات تبين أن المرأة فى منتصف العمر تنتبه للتفاصيل الدقيقة، قبل أن تطلق أحكامها الجمالية العالية، وبعضهم يؤكد إحساس المرأة وإطلاقها الأحكام العامة السريعة.

وغالبًا ما يرتبط جمال المرأة بالحالة الاقتصادية للرجل، وهى أكثر التصاقًا بالواقع والطبيعة. وتهتم المرأة بمظهرها الخارجى فى هذه السن بالذات؛ حيث تريد أفخر الثياب والعطور وخلافه من الإكسسوارات الحريمي، كما تبالغ فى الزينة؛ حتى تكسر حاجز الخوف الذى ينتابها من عبور بوابة الزمن، وأنها غير مرغوبة الآن، وكل هدفها هو جذب الانتباه إليها وخوفها من أن يتركها زوجها؛ لأنها أصبحت غير مرغوبة.. أما الرجل فإن تفكيره فى هذه المرحلة ينصب على القدرة الجنسية، وينتابه التوتر والقلق لضعف القدرة الجنسية، وفى أغلب الأحيان يتفادى الزوج العلاقات الزوجية خوفًا من الفشل، ولكنه هاجس ينتاب الكثير من الرجال. وإذا أدرك الرجل أن الخوف من الفشل يؤدى إلى الفشل لما انتابه القلق والخوف، ويغلب على الرجل النرجسية وحب الذات والكلام عن الفتيات الصغيرات بإعجاب، وقد تكون لدى بعض الرجال مرحلة مراهقة من جديد ولكنها لا تستمر كثيرًا.

المرأة وممارسة الحب:

لا تنتهى أعمار النساء جنسيًّا ببدء مرحلة سن اليأس، ولاشك أن المرأة تشعر بصدمة خفيفة، عندما تدنو من سن اليأس.. وإنما لا يجب أن تقلل من أهميتها اليوم عما كانت عليه بالأمس، فالكل يتقدم بمقتضى الطبيعة الحكيمة، وكبر السن يعنى عند الناضجين مكانة أسمى.. يعنى الخبرة والتخرج من مدرسة الحياة التى من شروطها اجتياز السنين والتجارب بفشلها ونجاحها، والوصول إلى خبرات غنية وحسن العلاقة الجنسية، والقدرة على الحصول على الهزة الجنسية والإشباع الجنسي؛ إذ لا علاقة للأخيرة بانقطاع الطمث، والرعشة الجنسية لها علاقة بالنفس لا بعدد سنوات العمر، فهناك زوجات شابات لا يصلن إليها، ونساء فوق الخمسين يتمتعن بها.

واعتقاد المرأة بتخفيف العلاقة أو الكف عن ممارستها هو خطأ كبير، وهناك الكثير من النساء يزدن عدد علاقتهن بأزواجهن، إذ يختفى الخوف من الحمل الذى كان يسيطر عليهم قليلاً، والعامل النفسى هو الأهم فى عملية الوصال، ولكل سن جماله وميزاته، وليس أوقات الشباب بأجمل من أوقات مرحلة منتصف العمر، وكذلك تتضح العاطفة فى هذه السن، ويكون للحب منظار آخر، أكثر عمقًا، وأشد وقعًا، وبالتالى يكون للعلاقة الجسدية وقع آخر. وتختلف المرأة الناضجة عن المراهقة؛ لأنها صارت بحكم تجاربها فى الحياة تعرف صدق العاطفة، تعرف لغة الجسد أيضًا. والثقة بالنفس قادرة على أن

تجعل الرجل والمرأة فى حيوية دائمة وشباب دائم، يتميز بالحب والنضج والمعرفة والجاذبية الخاصة.

الإبداع:

من المسائل المهمة التى شغلت الباحثين فى السنوات الأخيرة مسألة العلاقة بين العمر والابتكار، ومن أهم الدراسات فى هذا الميدان ما قام به أحد الباحثين، فقد قام بتحليل مقدار كبير من البيانات المنشورة حول العمر، الذى يظهر فيه الإسهام المتميز فى أى مجال من مجالات المعرفة والحياة. وتؤكد نتائجه أن قمة الإنتاج الابتكارى تقع بشكل منتظم فى مرحلة الثلاثينيات، ولعل هذا ما دفع البعض إلى القول بأن الثلاثينات هى (العصر الذهبي) للإنجاز العلمى.

والسؤال هنا: لماذا يتناقص الإنجاز الابتكارى عامة مع التقدم فى السن؟

قد ترجع أسباب هذه الظاهرة إلى ما يأتي:

١- زيادة الجمود والتصلب المعرفى مما يعوق المرونة، وهى من مكونات الابتكار.

٢- ضعف القوة الجسمية والحسية والصحية عامة.

٣- تغير الاهتمامات والميول والدوافع مما يحول المبتكر عن الإنجاز.

٤- ضغوط الحياة اليومية (المالية والأسرية).

٥- الانشغال فى الأنشطة الإدارية والتنفيذية.

٦- الحصول على الشهرة والاكتفاء بها.

٧- العجز عن ملاحقة الانفجار المعرفي، الذى يتطلب تقويمًا مستمرًّا للإسهامات المبتكرة.

العمل والإنتاجية:

يبدأ الأفراد فى الاهتمام بجيل آخر منذ بداية رشدهم ونضجهم؛ حيث يتولون تنشئة وتربية أطفالهم، وتلك العناية بالأطفال والتى تمتد إلى سنوات منتصف العمر هى تعبير لما يسميه بعض العلماء بالانتاجية Generativity، وليس هذا هو الإحساس الوحيد فى هذه المرحلة؛ حيث تتسع وجهات نظر الفرد ومداركه فى منتصف العمر، ويتسم بما يسميه العلماء بالمسئولية الانتاجية نحو كل الكائنات البشرية، حيث يتضح ذلك فى حب الرجل لعمله وأفكاره كحبه لأولاده، وإذا لم تتح الفرصة أمام الشخص لإظهار مهاراته وخبراته أو العناية بالآخرين، فقد يعانى شعورًا بالجمود، وبالتالى يشعر بالغربة عن كل ما أنتجه أو ما تركه وراءه.

السعادة :

"السعادة".. يختلف معناها من شخص لآخر، وتختلف كذلك الطرق التى تؤدى إليها، فالسعادة كاللؤلؤة فى أعماق البحار، تحتاج إلى

غواص ماهر يتقن صنعة الغوص والاكتشاف.. ويظل الرجل والمرأة بيحثان عن هذه "اللؤلؤة" طيلة عمرهما – قصدا أم لم يقصدا – ولا يصلان إلى موطنها إلا عند وصولهما إلى مرحلة عمرية معينة، قد يتفقان فيها أو يختلفان.

هذا ما ذهبت إليه دراسة أمريكية حديثة لتحديد أهم مراحل الإنسان إحساسا بالسعادة؛ ففى دراسة فريدة من نوعها استمرت ٤٥ عامًا، قام علماء النفس الأمريكيون بإجراء ٣ دراسات على رجال ونساء فى ٣ ولايات أمريكية، تراوحت أعمارهم بين ٢٨: ٧٠ عامًا حيث خضع المشاركون فى هذه السنوات إلى اختبارات سنوية تدور حول السعادة، حيث توصلت الدراسات فى النهاية إلى أن الرغبة فى الاستمتاع بالحياة من الأهداف التى لا تغيب عن بال أى إنسان، سواء كان رجلاً أم أنثى، فمع تقدم العمر يزداد الإقبال على الحياة وترتفع الروح المعنوية.

ولاحظ العلماء أن نسبة سعادة المرأة وإقبالها على الحياة تزداد بعد بلوغها مرحلة الثلاثينيات من العمر؛ حيث تتحسن حالتها النفسية مقارنة بالرجل.

ثم يحدث العكس بعد سن الأربعين؛ فتقل فرص الشعور بالسعادة النسبية للمرأة؛ حيث تدخل مرحلة "سن اليأس" التى تؤدى إلى

الشعور بالاكتئاب لدى البعض، بينما يبدو الرجل فى هذه المرحلة من العمر أكثر سعادة، وعندما يصل كل من المرأة والرجل إلى مرحلة الخمسينيات.. فإنهما يتساويان فى درجة حبهما للحياة وإحساسهما بالبهجة والسعادة.. كذلك فمرحلة الثلاثينيات هذه تسبق مرحلة سن اليأس، التى تصاحبها آلام نفسية وبيولوجية وجسمية؛ فالمرأة تشعر فى هذه المرحلة (الأربعينيات) أن وضعها الإنسانى قد انتهى من ناحية الحياة؛ فهى غير قادرة الآن على الحمل والإنجاب؛ مما يُصيب المرأة بنوع من القلق والآلام والاكتئاب، وهذا يفسر انخفاض السعادة لدى المرأة فى هذه الفترة وزيادتها لدى الرجل.

ويشير البعض إلى أن المرأة التى مرت بفترة من السعادة والإحساس بالأمان النفسى والاستقرار وانتظام الدوافع فى فترة الثلاثينيات، سوف يساعدها ذلك على المرور بأمان من المرحلة التالية، وهى فترة الأربعينيات دون حدوث اضطرابات أو دون تعرضها للإحباط والاكتئاب، وشعورها بأن الحياة قد توقفت من حولها.

ويرى بعض أساتذة علم النفس والاجتماع أن مرحلة الثلاثينيات هى سن النضج لدى المرأة، فقد أنهت دراستها واستقرت فى علمها وحياتها الزوجية، فهى الأن أصبحت مسئولة عن الآخرين وليس العكس؛ مما يعطيها إحساسًا بالحرية فهى بذلك أكثر مرونة، كما أن

هذه السن نضجت فيها المرأة فكريًا؛ فقد فهمت أشياء كثيرة فى المجتمع، كانت مشوهة فيما مضى بالنسبة لها.. كل هذه العوامل تؤدى فى النهاية إلى شعور المرأة بالسعادة.

ويخطئ من يقول أن هناك تراجعًا فى نسبة السعادة عند المرأة فى سن اليأس:

ويختلف البعض مع ما ذهبت إليه إحدى الدراسات الأمريكية من تراجع نسبة السعادة لدى المرأة فى فترة الأربعينيات، التى تصل فيها المرأة إلى سن اليأس، فتقول: نحن الآن فى القرن ٢١ ومعه تغيرت أجندة اهتمامات المرأة عن الماضي، ففى الماضى وعلى سبيل المثال كانت هناك أقاويل عن سن اليأس، وما يحدث للمرأة فيه من تغييرات نفسية واجتماعية وصحية..

أما الآن.. فقد تغير هذا الكلام وأصبح شيئًا منتهيًا، وهذا يعود لعدة أسباب، مثل: انشغال المرأة بأشياء أخرى فرضتها عليها ظروف الحياة، إلى جانب تطور الأدوية وزيادة الرعاية الصحية.

والحديث عن هذه السن فى وسائل الإعلام المختلفة بشكل علني، أدى إلى قلة درجة القلق عند المرأة ولم تصبح هذه السن تسبب إحباطًا لديها أو تشغل تفكيرها، فمتوسط سن المرأة، اليابانية ٨٢ عامًا.. فليس من المعقول أن تظل المرأة هناك ٣٠ عامًا فى حالة يأس!!

فالشعور بالسعادة لا يتراجع بالقدر الكبير فى هذه المرحلة، كما قالت الدراسة.

وهناك بعض المعايير الاجتماعية التى تتحكم فى نسبة الإحساس بالسعادة لدى المرأة؛ حيث يتوقف ذلك على مدى شعور المرأة بالحرية، وهل تخضع إلى نوع من المراقبة أم لا، ومدى إمكاناتها فى اتخاذ القرارات من عدمه..

وهناك عامل مهم يجب الإشارة إليه؛ حيث تختلف درجة الإحساس بالسعادة من مجتمع لآخر، ومن طبقة اجتماعية إلى أخرى، ومن مستوى تعليمى إلى آخر، فمثلاً تعمل العادات والتقاليد فى بعض المجتمعات على إحكام السيطرة على المرأة، أما فى البعض الآخر فتتمتع المرأة بالحرية، وتستطيع أن تعبر عنها بأشكال متعددة، وقد ينعكس هذا على درجة الإقبال على الحياة.

العلاقة بين الآباء مع أبنائهم الراشدين:

أهم ما يميز العلاقة بين الوالدين وأبنائهم الراشدين فى هذه المرحلة، هو الاستثمار الانفعالي، الذى كان موجهًا نحو الأبناء ومن مظاهر العلاقات الأسرية فى هذه المرحلة: ظهور دور الآباء فى دور الحموين، ومع زواج الأبناء تتداخل العائلتان، ويبدأ الوالدان فى منتصف العمر بمشاركة أبنائهم فى الوقت والراحة والطاقة والعاطفة؛ ولذلك فالعلاقة هنا تتصف بالقوة، فالأبناء كثيرًا ما يعتمدون فى حل مشكلاتهم على آبائهم وكذلك فى الدعم المادى؛ خاصة فى ظروف هذه

الحياة الصعبة فى المجتمع المعاصر، ليساعدوهم فى رعاية أطفالهم.. وبهذه العلاقة يزداد الآباء اقترابًا وحبًّا لأبنائهم وأحفادهم، ويحاولون تقديم يد العون لهم، ونضيف إلى ذلك فخر الآباء بإنجازات أبنائهم الراشدين، ويشاركونهم فرحتهم وحزنهم، بل إن نجاح الراشدين يعتبر عند بعض الآباء نجاحًا لهم، فيما لم يستطيعوا هم أنفسهم إنجازه.

إلا أنه بعد زواج الأبناء الراشدين، يبقى عش الآباء خاليًا فى منتصف العمر ومنزلهم، الذى كان يحفو بالأولاد والبنات.. أصبح فارغًا ليس به إلا ذكرياتهم، ففى البداية يكون هذا التغير صعبًا جدًّا على الآباء، ولكن مع الأيام يعتاد الآباء هذا النمط الجديد من الحياة، ولكن الأم قد تتعرض إلى بعض الاكتئاب النفسى نتيجة لفقدها أمومتها ومهمتها الحقيقية فى الحياة، وكذلك الأب.. ويسمى علماء النفس هذا بـ (مجموعة أعراض العش الخالي)، كما أنها تظهر عند الآباء والأمهات الأكثر سنًا والأقل فى عدد أولادهم الراشدين؛ نظرًا لمدى حاجتهم لهم.

الترمل:

من مشكلات مرحلة منتصف العمر الترمل، صحيح أنه أكثر ارتباطًا بالعمر الثالث للإنسان (الشيخوخة).. إلا أن وفاة أحد الزوجين قد تحدث فى طور منتصف العمر.

إن ما يلفت النظر حقًّا أن المرأة فى هذه المرحلة قد تعتبر نفسها قد

بلغت سن الشيخوخة، بعد أن تفقد زوجها.. وقد تتغير العلاقات الاجتماعية بالأصدقاء، ولهذا فإن الترمل فى طور منتصف العمر خبرة شديدة الألم؛ خاصة مع ما يصاحبها من شعور قاس بالوحدة وشعور قوى بالاغتراب.. وقد تسوء الأحوال الصحية بسبب عدم الاهتمام بالتغذية الصحية.

ويذهب البعض إلى حد إرشاد الرجل بأن يعلم زوجته كيف تكون أرملة. وترتبط معظم مشكلات الترمل بمشكلات النضج المتأخر (حيث يكون مفهوم السيدة عن ذاتها بأنها قد أصبحت عجوزًا، أو قد شارفت على نهاية عمرها، وفى القريب ستلحق بزوجها). ومن بين المشكلات التى تقتصر على الأرملة فى منتصف عمرها، هى مقارنة نفسها بصديقاتها اللائى لم يفقدن أزواجهن، ومن ثم قد ينتابها شعور باللاأهمية واللافائدة فى أى مناسبة اجتماعية. وقد يراعى أصدقاؤها مشاعرها بنسيان دعوتها فى المناسبات الاجتماعية، وعمومًا فإن الأرملة يجب أن توسع مفهومها لذاتها، وتحاول أن تجد لها بعض الأنشطة المناسبة لعمرها الزمنى وبعض الرفاق والأصدقاء، وبالتالى تعمل على تكيف نفسها للمشكلات التى قد تواجهها بعد فقدان زوجها، إلا أن ذلك قد لا يخفف من حزنها على زوجها.

الإنجاب وعمر المرأة:

طالما هناك بويضات يتم إفرازاها.. فمن الممكن حدوث الحمل

والإنجاب، غير أن العلماء يؤكدون أن كافة أنسجة الجسم بما فيها البويضات تبدأ فى التشيخ والهرم تدريجيًّا بعد عمر ٣٥ عامًا، كما أن التعرض للعوامل والضغوط البيئية أو الإشعاعات المختلفة قد يؤثر سلبًا على صحة البويضة، وهكذا فإن احتمالية التشوهات الجنينية وخاصة أى احتمال إنجاب أطفال ضعاف العقول (متلازمة داون) تزداد بشدة مع زيادة عمر الأم. كذلك يشير الأطباء إلى أن عضلات الرحم وأنسجته بعد الأربعين قد لا توفر للجنين وضعًا ونموًا مثاليًّا، خاصة بعد إنجاب عدد كبير من الأطفال، وقد تمثل الولادة بحد ذاتها خطرًا على الأم والطفل.

وبوجه عام فإن الحالة العامة لصحة الأم والأمراض التى تعانى منها قد تكون العامل المهم فى قرار الإنجاب من عدمه وهو قرار يحتاج إلى مشورة الطبيب المختص، ولو كان الله قد رزق الأم وأنعم عليها بالأطفال، فمن الأفضل تفادى الإنجاب بعد الأربعين، اللهم إلا إذا كانت هناك عوامل اضطرارية تستحق المخاطرة!.

الطلاق:

تؤكد الإحصاءات الحيوية فى عدد من الثقافات المختلفة وخاصة فى أمريكا أن حوالى ثلث الزيجات تنتهى بالطلاق، وحوالى ربع حالات الطلاق تحدث بعد حوالى ١٥ عامًا من الزواج، وبالتالى قد تحدث أثناء مرحلة منتصف العمر، وكثيرًا من الباحثين يرون أن

الطلاق – خاصة فى منتصف العمر – قد يحدث للاختلاف فى معدلات النمو لدى شريكى الزواج.

وتنشأ الخلافات الزوجية الحادة إذا حدث أى نقص فى التقارب بين الزوجين؛ أى إن شخصية كل من الزوجين تختلف عن الآخر اختلافًا كبيرًا.

ويحدث ذلك فى ثلاث حالات:

١- حين يظل أحد الزوجين ثابتًا فى شخصيته، بينما يتعرض الآخر لنمو أو تدهور فيها.

٢- حين ينشأ تغير فى الشخصية فى الاتجاه نفسه لكل منهما، ولكن معدل التغير يختلف اختلافًا كبيرًا لدى كل منهما.

٣- حين تتغير شخصية كل من الزوجين فى اتجاهين مختلفين.

والطلاق خبرة أليمة، تتبعه الوحدة والشك فى الذات وتقلب المزاج، وبالطبع قد يتبع الطلاق زواج جديد، إلا أن حالاته فى هذه المرحلة أقل حدوثًا وأكثر ندرة، وهو أكثر حدوثًا بين الرجال منه بين النساء، ومن لم يتزوج بعد الطلاق يظل ما بقى من عمره وحيدًا.

الطلاق النفسي:

إن جفاف العلاقات بين الزوجين فى هذه السن قد يؤدى إلى ما يسمى بالطلاق النفسى.. حيث يشعر كل طرف بالإحباط تجاه

الطرف الآخر، وينظر إلى صاحبه بعين الريبة غير القادرة على الصبر.. فيحدث الانفصال النفسى والوجدانى والفكري، ويتحول البيت إلى منجم للأمراض؛ ولكن الشواهد تطمئننا بضعف انتشار مثل هذه الحالات فى مجتمعاتنا؛ حيث إن عطاء المرأة بعد الخمسين أكثر من مشكلاتها، فمعظم القائمين على العمل الاجتماعى والخيرى نساء تجاوزن الخمسين، ويتفرغن للعمل الإسلامى أو الخيري، من خلال حفظ وتحفيظ القرآن الكريم للصغار والاهتمام برعاية الأيتام والمعوقين، وغير ذلك من مجالات الخير المتعددة.

فتور العلاقات الاجتماعية للرجل والمرأة خلال منتصف العمر:

تصل العلاقات الاجتماعية خارج نطاق الأسرة إلى ذروتها فى منتصف العمر حتى تعوض الضيق والفتور الذى يعترى العلاقات الأسرية؛ إذ فى هذه المرحلة يبدأ استقلال الأبناء فى عائلاتهم ويرحلون بعيدًا عنها، وتخلو الدار على الأب والأم فيبحثان عن علاقات جديدة لتملأ عليهما حياتهما وأوقات فراغهما، وتعد مرحلة منتصف العمر من أخطر المراحل التى تمر بها الأسرة؛ خاصة الذين تزوجوا فى سن مبكرة ويحس الفرد بأن حياته أصبحت رتيبة مملة، ويشعر أنه فى حاجة إلى نوع جديد من الاستثارة والمخاطرة؛ حتى يضفى على حياته الراكدة ألوانًا جديدة من المتعة والعاطفة، ولذا يميل أغلب الأفراد فى هذه المرحلة إلى التألق الشديد بالملبس والمظهر الخارجى، حتى يصبحوا

مثار انتباه الناس، ويغالى الفرد فى هذه النواحى المظهرية ويميل البعض إلى مغازلة الجنس الآخر ليملأ بألوان الاستثارة التى يبغيها، ويؤدى هذا السلوك الجديد إلى إهمال الروابط الزوجية، وإلى نوع غريب من الجنوح الجنسى الذى يحطم دعائم الأسرة، وقد يميل البعض إلى الزهد وعدم التألق والمفاخرة فى الملابس نتيجة اهتمامهم بالضروريات وليس الكماليات.

ويزداد اهتمام الفرد بنفسه كلما تقدم به السن، وتضعف صلته شيئًا فشيئًا بالمجالات الاجتماعية البعيدة عن دائرته الضيقة، وبذلك قد يصبح الرجل نرجسيًّا وأنانيًّا لأبعد درجة، وكأنه بهذا السلوك يحافظ على حياته من مضايقات العالم الخارجى المحيط به، وتضعف العلاقات بين المرأة ومعارفها، وتنكمش وتحب العزلة وهى تختلف فى مظهرها الاعتزالى عن مرحلة البلوغ؛ لأن عزلة المراهقة عزلة مؤقتة تزول بمعرفة الحقائق الجنسية مع الزمن، أما هذه العزلة فقد تدوم حسب طبيعة وشخصية المرأة.

ويلجأ بعض الأشخاص إلى شغل أنفسهم بزيارات أولادهم بعد استقلالهم فى منزل مستقل؛ حتى يضيفوا إلى حياتهم لونًا جديدًا من ألوان الحياة وتعويض العلاقات الحميمة التى هم فى أشد الحاجة إليها.. أو دعوة الأبناء والأحفاد لقضاء يومًا كل أسبوع معهم ... كما يميل الفرد إلى إعطاء النصائح والخبرة فى الحياة لمن يحتاج لها.

العنوسة والتخوف من سن اليأس

من المعروف أن العنوسة ظاهرة اجتماعية فى أساسها، وتحديد السن الملائم للزواج والظروف الخاصة التى تسهل الزواج أو تعرقله ترتبط بالمجتمع، وتتغير مع التغيرات المرتبطة بالتعليم والعمل والمهور وغير ذلك.

أما من الناحية النفسية، فهناك عدد من الفتيات اللاتى يبتعدن عن الزواج عمليًّا تحت تبريرات متعددة، وهنا تكمن الرغبة فى العنوسة أو عدم القدرة على الزواج التى ترتبط ببعض العقد النفسية، وغيرها من التجارب المزعجة المتعلقة بالرجال عمومًا أو بوصول المرأة إلى مركز اجتماعى أو أكاديمى مرموق، وترغب فى الزواج من رجل له صفات محددة يتوافق مع مركزها.. ولم تجد مثل هذا الرجل.

وقد تستمر هذه العقد والتركيبات النفسية غير المؤهلة للزواج إلى ما بعد الزواج، وينتج عنها كثير من المشكلات الزوجية أو الطلاق المتكرر.

ومن هنا تبين أن خطر العنوسة لا يمكن تحديده فقط بالوصول إلى سن معينة، فلابد من التأكيد على ضرورة التربية الصالحة، ووجود المثل الصالح للمرأة والرجل فى الأسرة والمجتمع، وعلى الوصول إلى درجة مقبولة من الصحة النفسية والاجتماعية.

العزوبية:

قد يوجد بعض الأفراد – فى منتصف عمرهم – فى حالة عزوبية، ولم يسبق لهم الزواج، وقد يكون لهذه الظاهرة جانبان، أحدهما أن العازب قد يمكنه تحقيق بعض الإنجازات فى مجال عمله، حيث تتوافر له الحرية من الالتزامات العائلية وذلك كما نجده فى بعض الكتاب أو الفنانين والعلماء. والجانب الآخر لذلك فإن الرجل الأعزب قد يواجه مشكلات خاصة فى منتصف حياته، إذ عليه أن يقبل هويته الاجتماعية لكونه أعزب وغير متزوج (وهذا المؤشر لم يكن بمثابة مشكلة عندما كان شابًا صغير السن).

وبالتالى عليه أن يخطط لرشده المتأخر أى مرحلة منتصف العمر وشيخوخته، والذى لا توجد فيه مساعدة من الزوجة أو الأولاد، كما أنه فى حالات مرضه عادة ما يلجأ إلى أن يودع نفسه فى مؤسسة لرعاية المسنين، على خلاف الرجل المتزوج الذى عادة ما تهتم به أسرته.

تعاطى الهرمونات .. هل يعيد الشباب بعد سن اليأس!

إن سعى الإنسان وراء صحة متجددة ومظهر أكثر شبابًا جعله يلجأ قديمًا إلى العطارين والوصفات الشائعة، ولكن الأمر اختلف الآن فحل محل محال العطارة شركات الأدوية العملاقة، وتثار قضايا بين لحظة وأخرى، فتارة الفياجرا وتارة جراحات الجميل.. والعلاج

الهرمونى قضية ضمن ما طرح، وخاصة فيما يتعلق بالعلاج الهرمونى لأعـراض سـن اليـأس لـدى السيـدات، بعد أن أصبحت صحة المرأة موضوعًا مهمًّا يحتل مكانة على أجندة عديد من الدوائر والمؤسسات.

ونحن نحترم رغبة الإنسان فى الحصول على صحة أفضل ومظهر أكثر تألقًا، إلا أن علينا ألا نغفل عن حقيقة واقعة، وهى أن لحياة كل منا مراحل، وفى كل مرحلة تبدأ أشياء وتنتهى أشياء أخرى قد يكون ما يبدأ أملاً وما ينتهى ألمًا أو العكس. ولا ينكر أحدًا منا أن الشباب هو مرحلة التدفق والتألق على مستويات عديدة، إلا أن محاولتنا المستمرة للتشبث بمظاهر تلك المرحلة، بعد أن نتخطاها عمريًّا لا يترك لدينا سوى شعور بالإحباط، لا تتحقق معه قدرتنا على التجديد والتأثير فيما حولنا، وتعيش المرأة فى سن الخمسين مرحلة انتقالية من حياتها، قد تصاحبها فيها آلام وشعور بالافتقاد لمظهر اعتادت أن ترى نفسها عليه، ولنتفهم دوافع لجوء أى سيدة إلى العلاج الهرمونى علينا أن نقترب من هذه المرحلة فى حياتها؛ لنتابع ما يمكن أن تواجهه المرأة على المستوى الفسيولوجى من أعراض تصيبها بعد انقطاع الدورة الشهرية، أو على المستوى النفسي، بعد أن يخيم عليها شبح يهددها بفقد أنوثتها وحيويتها.

إن أفضل طريقة للبقاء بصحة جيدة فى عمر متقدم هى الوقاية من المرض قبل بدئه، ورغم ذلك فإن عددًا كبيرًا من الحيوانات يبقى سليمًا صحيًّا طيلة حياته، ويمكن للإنسان قضاء حياة نشيطة خالية من سنوات ضعف الصحة والمعاناة غير الضرورية، وهناك ثلاث من أجداد التغذية المثلى، الذين عاشوا حتى عمر متقدم مكتمل، وهم: لينوس بولينغ، روجر ويليامز، وكارل بفيفر..

لقد كان كل من بولينغ وبفيفر مقتنعين بأنه من خلال التغذية المثلى يستطيع الفرد تأمين ١٠ سنوات على الأقل من الحياة الصحية، يقول ويليامز: "إن التغذية المحكمة التى تضمن كميات وافية من الفيتامينات E, C تستطيع المساهمة إلى حد كبير فى حياة مديدة لأولئك، الذين قد أصبحوا فى منتصف العمر، إن الأمل الكبير فى حياة مديدة يمكن توفيره فى حال كانت التغذية – من فترة نمو قبل الولادة وحتى العمر المتقدم – من النوعية الممتازة باستمرار" ، لقد تناول بفيفر ١٠ غرامات من الفيتامين C يوميًّا حتى نهاية حياته، فى حين أن بولينغ أخذ ١٦ غرامًا و ١٠٠ وحدة دولية (٦٧ ملغ) من الفيتامين E لكل عقد من الزمن، لذلك فإن شخصًا فى الثمانين من عمره قد يستفيد كثيرًا من جراء تناول ٨ غرامات من الفيتامين C و ٨٠٠ وحدة دولية من الفيتامين E...

تحسين عمليتى الهضم والامتصاص:

إن إنتاج حامض المعدة والإنزيمات غالبًا ما يقل مع تقدم العمر، ويتوقف إنتاج حامض المعدة على الزنك؛ لذلك، من الضرورى التأكد من أن كمية الزنك هى كافية، فالنقص فيه يقلل أيضًا من حاستى الشم والذوق، مما يؤدى إلى الميل إلى الملح، الصلصات والأطعمة قوية المذاق كالجبن واللحوم.....

إن الأشخاص المصابة بنقص فى الزنك غالبًا ما يبتعدون عن الفاكهة والخضار، إن تحسين تغذية الزنك، بدلاً من طبخ الخضار فوق الحد وإضافة الكثير من الصلصات المطيبة بشدة، يمكنه أن يحسن الوضع الصحى بقدر كبير، ومن ضمنه التخفيف من حالات الإمساك.

إن نقص حامض المعدة والإنزيمات يؤدى أيضًا إلى ضعف القدرة على امتصاص المغذيات الموجودة بالأطعمة فى الجسم، وإذا كنت قد تعانى من مشكلات هضمية أو كنت فوق الستين من العمر، فمن الجدير تجربة مكمل إنزيم هضمى يحتوى على كمية كبيرة من حامض المعدة؛ من أجل المساعدة على امتصاص المغذي، لتحسين فعالية مكملات الفيتامين والمعدن، ويفضل هنا استشارة أحد أطباء الجهاز الهضمى فى هذا الشأن..

مقاومة التهاب المفاصل والأوجاع والآلام:

إحدى أكبر أسباب المعاناة فى مرحلة منتصف العمر هى آلام المفاصل والتهابها، ويظن الشخص غالبًا أن لا شيء يمكنه فعله باستثناء أخذ مسكنات للألم التى فى أغلب الأحيان تسرع وتزيد من تقدم المرض، وهناك كثير من الأساليب التى تخفف من الألم والالتهاب من دون استعمال العقاقير، حتى عندما تكون الآلام شديدة فإحدى المصابات فى الثمانين من عمرها لم تعد تعانى من ألم فى الرجل، وانخفض ألم الظهر بنسبة ٥٠٪ بعد ستة أسابيع من إتباع نظام الغذاء المثالى والمتوازن ومتعددة المنافع.

بالإضافة إلى اتباع تعليمات الطبيب المختص، يجب كذلك تجنب كثرة العقاقير والأدوية حتى لا تسبب إجهادًا زائدًا على الكبد وأجهزة الجسم الأخرى.. مما يؤدى إلى أمراض والتهابات أكثر خطورة.

الوصايا الخمس للوقاية من متاعب الروماتيزم:

١- الإقلال من الملح والمخللات والتوابل - لأن الأملاح تترسب فى المفاصل وتسبب التهاب نهايات الأعصاب فتحدث آلام الروماتيزم الشديدة.

٢- تجنب الجلوس على مقاعد غير صحية بعد الانتهاء من عمل شاق، والأفضل الجلوس على الأرض، وأن تكون الساقان فى مستوى أفقى حتى تستريح عضلات الساقين والركبتين والفخذين.

٣- أثناء النوم من الأفضل وضع الساقين على "المخدة" بحيث تكون مرتفعة بعض الشيء عن مستوى الجسم، فقد لوحظ أن بعض الإصابات بالروماتيزم تكون مصحوبة بدوالى الساقين، فالأملاح تسبب التهاب الشعيرات الدموية الدقيقة فيهما، ورفع الكعبين يساعد على تقليل نسبة تدفق الدم فى الشعيرات المحتقنة.

٤- المشى أفضل وقاية من الروماتيزم، ويجب على كل سيدة أو رجل أن يمشى يوميًا لمدة نصف ساعة على الأقل مشيًا متصلاً.

٥- التقليل من الوقوف قدر الإمكان.

هذه النصائح تجنب الإصابة بالروماتيزم بنسبة ٨٠٪ على الأقل.

الصداع المزمن بعد الأربعين:

قد لا تتحمل المرأة الصداع مثل الرجل، وقد يتصرف الرجل أمام الصداع بأسلوب تعجز عنه المرأة، وقد يعتقد الرجل أن هناك أساليب قد تبعده عن الصداع. وقد تكون المرأة أكثر حساسية من الرجل، وغالبًا فإن ضغوط المرأة تختلف عن ضغوط الرجل.

والمرأة تملك عديدًا من الأسباب لجعل الصداع رفيقًا لها، وما من امرأة إلا وحملت فى حقيبة يدها المسكنات والعطر والمناديل كأسلحة للصداع وللدموع والجاذبية.

وهناك مأكولات ومشروبات تسبب الصداع المؤقت والطارئ

الذى يزور الإنسان مرة واحدة عارضة وينساه، وأغلب هذه المأكولات تتمتع بنصيب من مادة التيراسين مثل المأكولات المحفوظة والمعقمة والمخمرة وبعض العقاقير والأدوية والملح، كما أن الحرارة الشديدة والجوع والتخمة والبرد كلها تسبب الصداع المؤقت.

وأيضًا الضوضاء والتلوث والضغوط النفسية والعصبية والعمل الممل والاضطهاد، عمومًا كل أنواع الصداع سببها معروف مثل صداع الجيوب الأنفية والعيون والنظارات غير الصحية وطريقة القراءة الخاطئة وضغط الدم العالى وأمراض الكلى والضغوط النفسية والعصبية، وغير ذلك من الأعراض والأمراض، وإن كان البعض معروفًا أن الوراثة من أسبابه والبعض الآخر غير معروف أسبابه، ونسبة منه سببها الإحباط والملل.

ما الذى يمكننا عمله تجاه التوتر؟

توجد عدة طرق للتعامل مع التوتر، وهى:

- تجنب المواقف المثيرة بقدر الإمكان.
- تجنب القيام بعدة أشياء فى وقت واحد.
- التحدث مع شخص آخر حول المشاعر.
- تجنب القلق بشكل نبالغ فيه بشأن الماضى أو المستقبل.
- تعلم الاسترخاء.
- الحصول على القدر الكافى من النوم.

- المواظبة على التمرينات البدنية بكثرة، والتى تتناسب مع عمر الفرد وحالته الصحية والجسمية.

الوقاية من الهبات الساخنة والحارة:

- عدم تناول الأطعمة الحارة.
- تعود التنفس العميق.
- الابتعاد عن محاولة من يثيرون الاستفزاز والغضب، ومحاولة الاسترخاء قبل مقابلة أى أشخاص غرباء.
- يجب على السيدة أن ترتدى ثيابها على شكل طبقات؛ لكى تتمكن من نزعها عند إحساسها بالعلامات الأولى للهبات الحارة.
- لدى إحساس المرأة بعلامات حدوث الهبة عليها أن تشرب كوبًا من الماء البارد.
- أثناء النوم يجب أن تحتفظ السيدة بتيرموس مملوء بالماء المثلج بجوار السرير أو كمادات ثلجية بالقرب منها.
- استعمال أغطية قطنية وارتداء ثياب داخلية قطنية حتى تسمح للجلد بالتنفس.

الوقاية من أزمات القلب:

يستطيع الإنسان فى الوقت الحاضر بفضل التقدم فى العلوم الطبية والوسائل الإعلامية أن يعرف ما هو محظور وما هو مباح، فيما يتعلق

بأمراض الشريان التاجى فى القلب مثال ذلك تجنب الأطعمة الغنية بالكولسترول والمحتويات الدهنية وعدم التدخين أداء التدريبات الرياضية والمشى، ومراقبة الفرد باستمرار.. إلا أن ما يقرب من ٥٠٪ من ضحايا أمراض القلب لا يمكن إرجاع السبب فى حالتهم إلى أى من تلك العوامل المسببة والمعروفة، ومن هنا بدأت شكوى العلماء تزداد أكثر وأكثر من أن ثمة عوامل أخرى قد تؤثر فى أمراض القلب. ونتيجة سنوات عديدة من البحث، أشارت نتائج الدراسات إلى أن العامل المفقود والسبب الرئيسى لأمراض القلب المرتبطة بالشريان التاجى هى عبارة عن أسباب انفعالية، يصاب بها الفرد أو أزمات قد تتعرض لها حياته بالإضافة إلى الاستعداد الشديد لدى هؤلاء الأفراد من المرضى.

وقد يرتبط مع التقدم فى العمر بعض من الاضطرابات الجسمية، التى قد تكون نتيجة لبعض عادات وأنماط حياة الفرد، فقد تفقد سيدة فى الخمسين من عمرها أسنانها بسبب عدم اهتمامها بها فى سنواتها الماضية، وقد تشعر بأن الطعام قد فقد مذاقه لأنها وحيدة، وقد تشعر بتناقص دوافعها الجنسية لفقدانها الشريك أو أنها تفقد الصورة الموجبة لذاتها.

وعمومًا.. فإن كلاً من هذه التغيرات تستمر مع التقدم فى العمر

الزمنى إلا أنها ليست حتمية أو أنها نتيجة ضرورية للتقدم فى السن فقد تتواجد وتظهر تلك التغيرات عند الشباب أيضًا.

كيفية الحماية والوقاية من السرطان:

هذه المعلومات والوقاية من عدة مواقع، ونرجو من الله عز وجل أن يقينا جميعًا من شر هذا المرض ويجب أخذها فى الاعتبار وبجدية.

الفحص الدورى يجنبك سرطان الثدى.. لا تترددى أبدًا:

* إن سرطان الثدى أكثر أنواع السرطان انتشارًا بين النساء، وإن ٨٠ فى المائة من الإصابات تحدث بعد سن الأربعين.
* إن سرطان الثدى هو السبب الأساسى للوفاة بين النساء للأعمار بين ٤٠ إلى ٤٤ سنة وهنا ضرورة للفحص الدورى، الذى يطيل فترة الحياة فى ٩٠ فى المائة من الحالات المكتشفة مبكرًا دون مشكلات.
* كما أن هناك عوامل عديدة تساعد على حدوث سرطان الثدى، منها العوامل الوراثية والخلل الهرمونى ما بعد الأربعين من عمر المرأة، إضافة إلى السمنة وتناول الدهون بكثرة والتدخين.
* وإن هناك علامات تحذيرية لابد أن تنتبه إليها المرأة مثل ظهور تضخم بأى جزء من الثدى أو تحت الإبطين، وكذلك خروج أى إفراز من الحلمات بصورة غير اعتيادية أو تغير بشكل وملمس أو لون الجلد بالثديين.

* وإن الإصابة بسرطان الثدى تزداد لدى النساء ممن لم يحملن إلا بعد عمر الثلاثين أو من عانين من التهابات مزمنة بالثديين، أو ممن لديهن قريبة فى الأسرة قد أصيبت بسرطان الثدى أو من جاءت لهن الدورة فى سن مبكرة (أقل من ١٢ سنة)، أو من انقطعت الدورة عنهن فى سن متأخرة، أو من يستخدمن موانع الحمل لفترات طويلة.

* وإن الإصابة تقل لدى النساء اللاتى أرضعن أطفالهن من الثدى لمدة كافية لا تقل عن سنة واحدة لكل طفل ،وأن معظم أورام الثديين ليست خبيثة.

وينصح الأطباء بإجراء فحص طبى دورى للثدى ابتداء من عمر الثلاثين لدى الطبيب المختص، والاستمرار بهذا الفحص كل ثلاثة سنوات، وبالنسبة لمن هن فوق الأربعين فيجب أن يكون الفحص سنويًّا.

وحذر الأطباء السيدات من تناول حبوب منع الحمل وشرائها من الصيدليات، دون استشارة الطبيب وإجراء الفحوصات اللازمة قبل تناولها.

سرطان الثدى:

هو السرطان الأكثر حدوثًا عند المرأة حيث يشكل حوالى ربع

السرطانات عند النساء وأسبابه غير المعروفة بدقة، ولكن هناك عوامل تزيد من خطورة إصابة المرأة بسرطان الثدى، وهى بالتفصيل:

أ- عوامل وراثية: فوجود حالة مماثلة فى العائلة لسرطان الثدى يزيد احتمال الإصابة.

ب- بدء الدورات الطمثية بشكل مبكر.

جـ- سن يأس متأخر، وتقل نسب حدوث سرطان الثدى عند حدوث سن اليأس بوقت طبيعى.

د- التأخر فى الإنجاب لأول مرة إلى بعد عمر الثلاثين أو عدم الإنجاب.

هـ- الطعام الدسم قد يزيد من احتمال الإصابة، واستعمال الإستروجين لمدة طويلة خاصة بعد التشخيص الشعاعى، أو الأشعة الكهرومغناطيسية التى تنتج عن خطوط الكهرباء ذات التوتر العالى.

و- الإصابة بالسكر أو سرطان ثدى آخر أو سرطان مبيض، يزيد من احتمال الإصابة.

ز- العمر: سرطان الثدى نادر قبل سن العشرين، ويتزايد مع تقدم السن.

ح- قد يكون للرضاعة الطبيعية والرياضة دور فى الوقاية من هذا المرض.

كيف يمكنك عمل فحص ذاتى للثدى:

الطريقة سهلة جدًّا لكشف الكتل الموجودة فى الثدى بصورة مبكرة، وينبغى أن تقوم به كل الإناث بعد سن العشرين، مرة واحدة كل شهر، بعد انتهاء الدورة الطمثية والطريقة غير مكلفة وسهلة وغير مؤلمة وغير ضارة، بل على العكس فهى تقى المريضة من تطور المرض، وبالتالى تحسن نتائج المعالجة بصورة ممتازة والطريقة هى:

١- تقف الفتاة وذراعها إلى جانبها وتقوم باليد الأخرى بفحص الثدى القريب من اليد الأولى فحصًا دقيقًا يشمل كافة الثدى، لمحاولة كشف أى عقدة أو كتلة ثم تعيد العمل على الثدى الآخر.

٢- تعيد الفتاة العمل والذراع مرفوعة بدلاً من أن تكون إلى جانبها.

٣- تجس الفتاة المناطق تحت الإبط وفوق الترقوة للبحث عن عقد متضخمة.

٤- تستلقى الفتاة وتقوم بجس الثدى باستعمال رؤوس الأصابع؛ بحيث يشمل الفحص كامل الثدى، وتقوم خلاله بفرش الثدى على جدار الصدر أثناء الجس.

٥- يفضل استعمال الكريمات المرطبة أو الماء والصابون، أثناء الفحص لتسهيل انزلاق اليد على الصدر .

إذًا ما يبحث عنه خلال الفحص هو: تغير فى حجم الثدى أو شكله أو انتفاخ غير عادى – تغير لون جلد الثدى أو ازدياد سمكه – وجود إفرازات غير عادية من الحلمة.. أو تغير فى لون الحلمة – اكتشاف تورم أو كتل فى الثدى أو تحت الإبط – الآم فى الثدى.

احذرى مسببات السرطان:

- أولاً تخلصى من وزنك الزائد.
- ثانيًا تجنبى الإكثار من تناول الدهون وخاصة الدهون الحيوانية.
- ثالثا احترسى من نقص الألياف فى غذائك، والتى تتوافر فى الحبوب والبذور والخضروات والفواكه.
- رابعًا كثرة أكل اللحوم خطر.. وكثرة أكل السكر الأبيض أخطر.
- خامسا قولى لا لكل الأغذية المحفوظة والمعلبة.. فهناك أكثر من ألف نوع من المواد الكيماوية، تضاف للأطعمة لأغراض مختلفة كالحفظ وإعطاء النكهة وإكساب اللون، أو تدخل فى صنع العبوات التى تحفظ بها الأطعمة.
- سادسًا: احترسى من القهوة منزوعة الكافين.
- سابعًا الفول السودانى والذرة من المسليات غير المستحبة.
- ثامنا احذرى من التعرض للمبيدات الحشرية.
- تاسعا: التدخين

- عاشرا: الإفراط فى شرب الشاى المغلى والقهوة
- الحادى عشر: عوادم السيارات
- الثانى عشر: تلوث الماء
- الثالث عشر: التعرض لأشعة الجوال أو الموبايل لفترات طويلة.
- الرابع عشر: الحياة الكسولة.. أحد العوامل الخفية وراء زيادة نسبة الإصابة بالسرطان.

ستة أعراض خطيرة يجب التنبه لها، مهمة للغاية!

يرسل جسم الإنسان توهجا حين يحدث خطأ ما فى الجسم، شأنه فى ذلك شأن لوحة التحكم التى ترسل ضوءًا أحمر كتحذير على حدوث خلل فى النظام التى تنجم فيه.

فالألم فى الصدر، ضيق التنفس، والدوخة كلها أعراض طبية مألوفة لدى الناس. ولكن هناك مشكلات أخرى قد تداهم الإنسان كالآلام والأوجاع ووجود كتل فى أنحاء جسمه. متى تكون هذه ذات أهمية ومتى لا تكون؟

فى كتابة تحت عنوان "إشارات التحذير الحمراء لجسمك" يقدم الدكتور نيل شولمان دليلا شاملا حول الجسم البشرى، ويذكر مئات الأعراض الصحية التى يمكن أن تعنى الحياة أو الموت أو العجز الخطير.

يقول"يحدث ذلك طوال الوقت.. فعندما يتم إغفال أحد الأعراض، فقد يؤدى ذلك إلى نهاية مأساوية".

وفيما يلى ستة أعراض صحية يجب التنبه لها وعدم إغفالها نظرًا لخطورتها:

١- نقص الوزن دون سبب معروف أو فقد الشهية: يمكن أن يكون وراء هذه الأعراض مرض خطير. يقول شولمان،"إذا كنت تتبع نظام رجيم غذائى، فإنك تتوقع نقصان وزنك، ولكن إذا لم تتغير طريقة طعامك وأخذ وزنك فى الانخفاض فإن ذلك يعنى أنك ربما تعانى من مرض خطير".

ويضيف أنه"فى حالة سرطان المبيض، يحدث العكس تمامًا حيث تتجمع السوائل فى البطن، وتعتقد المرأة أنها اكتسبت وزنًا زائدًا. ولكن إذا كان الشخص يتمتع بوزن ثابت منذ سنوات، ولا يقوم بعمل شيء مختلف فإن عليه مراجعة الطبيب.

٢- التأتأة فى الحديث، الشلل، الضعف، الألم الذى يشبه وخز الأبر، الألم الذى يشبه الحرق، الخدران أو التنميل والتشوش: كل هذه علامات على الجلطة الدماغية، ولذا على المصاب بها مراجعة أقرب مركز للطوارئ فورًا؛ لأن العلاج المبكر من شأنه أن يمنع التلف الدائم فى الدماغ أو حتى ينقذ الحياة.

٣- براز أسود مثل لون القطران: يمكن أن يشير ذلك إلى نزيف فى المعدة أو الأمعاء. ومن الأهمية بمكان إيقاف النزيف، واستبعاد مرض السرطان كمسبب له.

٤- صداع مصحوب بتشنج فى الرقبة وارتفاع فى درجة حرارة الجسم: تعتبر هذه الأعراض مؤشرًا على مرض خطير يسمى التهاب السحايا.

وفى حالة التهاب السحايا البكتيرى، لا يستطيع المصاب وضع ذقنه على صدره، إن على المريض السعى للحصول على المضادات الحيوية فورًا لقتل البكتيريا قبل أن تصيب الدماغ.

٥- ألم مفاجئ وشديد فى الرأس أكثر من أى وقت آخر شاهدته فى حياتك: يمكن أن يعنى ذلك أن هناك نزيفًا فى الدماغ؛ ولذا يجب مراجعة الطوارئ على الفور.

إن تمدد الأوعية الدموية فى الدماغ أمر نادر الحدوث، ولكنه قد يحصل؛ وخاصة تحت سن الأربعين. ويمكن أن يكون ذلك مأساويًا إذا لم يتم علاجه.

فإذا كنت تعانى من صداع شديد وساحق، يمكن أن يكون لديك تمدد فى شرايين الدماغ، وهو عبارة عن كيس منتفخ ومليء بالدم يظهر من نقطة ضعيفة فى جدار أحد شرايين الدماغ. وإذا تم علاج ذلك قبل انفجاره، فقد يتم إنقاذ حياة المريض.

٦- عودة العادة الشهرية للمرأة بعد سن اليأس: يعتبر هذا إشارة تحذير على احتمال الإصابة بالسرطان، وتعتقد بعض النساء أن ذلك قد يكون ناجمًا عن جرح صغير أو شيء فى البول.

ولكن عودة نزول الدم بعد سن اليأس إشارة إلى وجود سرطان فى الرحم والذى يمكن علاجه إذا اكتشف مبكرًا.

أورام عنق الرحم:

وهو عادة يمكن اكتشافه فى طوره الأول، وقبل أن تبدأ أعراضه على المريضة.. ويكون ذلك بإجراء الفحص، وهذا الفحص عادة يجرى للنساء المتزوجات كل ثلاث سنوات، وهو يجرى لمن تجاوزن سن ٣٥ سنة، وهذا الفحص يقوم بإجرائه طبيب نسائى وهو بسيط وغير مؤلم .. حيث يحصل الطبيب/ الطبيبة على عينة من الخلايا فى عنق الرحم بواسطة كاشطة صغيرة جدًّا.

أما بالنسبة للرجال، يعتبر وجود ورم فى الخصية مصحوبًا بكتلة صغيرة أو عدمها فى الفخذ مؤشرا خطيرا. وينصح شولمان الشباب بتفقد أجسامهم عند أخذ الحمام قائلا،"لا يعنى هذا أنه ينبغى عليكم القيام به يوميًّا ولكن من وقت لآخر".

الوقاية من الأورام

من المعلومات المتوافرة حاليًا، يعتقد بأن ٨٠٪ من السرطانات من الممكن منع حدوثها.

نوعية الغذاء:

هناك علاقة كبيرة بين السرطان ونوع الغذاء إلا أنه ليس هناك تحديد للمأكولات المسببة للسرطان.. وهى قد تكون مواد مسرطنة تؤكل أو مواد غذائية تتحول إلى مواد مسرطنة بعد الهضم.. مثلاً يعتقد أن السمك المملح له علاقة بسرطان التجويف الأنفى.. أيضًا هناك علاقة بين الأغذية التى تحتوى على نسبة دهون عالية.. ومن المهم الإقلال من المواد الدسمة واللحوم الحمراء، واستبدالها بالسمك والدجاج.. أيضًا يجب الإكثار من الأطعمة والتى قد تحمى من السرطان مثل الخضروات والفواكه وغيرها التى تحتوى على نسبة عالية من الألياف.. ومن أهم مصادرها الحبوب الكاملة مثل القمح والذرة والأرز والبقول والمكسرات ومعظم الفواكه والخضروات غير المقشرة.

الكشف المبكر:

إن التشخيص المبكر للورم قد يرفع نسبة الشفاء إلى ١٠٠٪، وهذا يعنى أنه كلما تأخر المرء أو أهمل الأعراض التى قد يحس بها قلت نسبة الشفاء.

ومن الأورام التى من الممكن كشفها مبكرًا أورام الثدى وعنق الرحم لدى النساء وورم الخصية لدى الرجال، إلا أنه من المهم التنويه بأنه ليس كل الأورام أورامًا سرطانية فقد تكون أورامًا حميدة.

كيف يمكن الوصول إلى مرحلة منتصف العمر بصحة جيدة؟

يقول البعض إن الوقاية خير من العلاج، وإن قنطار وقاية خير من قيراط علاج..لكن كيف يكون ذلك؟

يكون ذلك عن طريق عدة أمور:

١ـ المداومة على الأداء الحركى:

إن التدريبات الجسمانية تزيد من القدرة على أداء الوظائف، ومن القوة، والتحمل، والمرونة، والتوازن، وتساعد على أن يظل المسن محتفظًا بوزن صحى، وتقلل بشكل مؤثر من خطر الإصابة بالكثير من الأمراض المزمنة، والأكثر من ذلك.. فإن المشى يوميًا أو السباحة تعمل على رفع الكفاءة، ليس العناية البدنية فحسب، ولكن اللياقة الذهنية والصحة النفسية أيضًا.. وقد أكدت إحدى الدراسات مؤخرًا أن المشى لمدة ٤٥ دقيقة لمدة ثلاثة أيام فى الأسبوع يزيد بشكل مؤثر من القدرة على التركيز والرغبة فى العمل عند كبار السن، ويخفف من القلق والشعور بالإحباط، وهى مشكلة لدى كبار السن، وهناك دراسة عام ١٩٩٩م، أجرتها المؤسسة الدولية للشيخوخة، توصلت إلى أن التمرينات تساعد الناس على أن يعيشوا أفضل وأطول، وأن هؤلاء الذين يمارسون التمارين بشكل متوسط وعالٍ يعيشون بصحة

بمتوسط ثلاثة أعوام، تزيد عن هؤلاء الذين يمارسون نشاطًا أقل، كما أنهم أكثر نشاطًا ويتمتعون بصحة أفضل.

٢ـ التغذية "تناول الطعام المتنوع":

يجب إتباع الإرشادات الآتية فى اختيار وجباتك:

- اختيار الأطعمة قليلة الدسم والخالية من الدهون والكوليسترول.
- تناول الخضار والفاكهة والبقوليات وخصوصا التى تحتوى على فيتامين (ج) والكاروتين بكثرة، مثل: البرتقال والجريب فروت والجزر والطماطم والقرنبيط والكرنب والخس والجرجير.
- البعد عن الأطعمة المملحة والمدخنة مثل الفسيخ والرنجة.
- تجنب الأطعمة والمشروبات المحتوية على سكر مصنع (سكرين).
- الإكثار من شرب الماء والسوائل؛ حتى تحافظى على التوازن المائى فى الجسم، ولتحمى الكلى من تكوين الحصوات وترسب الأملاح.

وعمومًا يجب على السيدة التى وصلت إلى سن اليأس أن تقلل من كمية وجباتها؛ لأن الإنسان عندما يكبر تقل حاجة جسمه إلى الطاقة بسبب انخفاض نشاطه الجسمانى وضمور العضلات إلى حد ما. ولذلك نجد أن السيدات عند الوصول إلى سن اليأس يملن إلى البدانة والسمنة لعدم وجود تناسب وتوازن فى الوجبات الغذائية؛ حيث تستمر معظم السيدات فى تناول كميات الغذاء التى تعودتها فى

الماضى، فى حين أن النشاط الجسمانى واحتياجاتها الفسيولوجية للمواد الغذائية قد تدنت كثيرًا عما كانت عليه فى العشرينات والثلاثينات من العمر.

٣ـ الاحتفاظ بذهن نشط:

احرص على نشاط ذهنك ومعرفتك بالعالم، استمر فى تعلم أشياء جديدة والتعرف على شخصيات ممتعة، استمتع بخبرات فى قراءة الأدب وهوايات المحاكاة، والحقيقة القائلة بأن الكبار يفقدون خلايا المخ قد تم نقضها باكتساب الكبار الذين يسير نشاطهم الذهنى منتظمًا.. ويتم لديهم بناء خلايا المخ، وهذا المخزون يمكن حسابه من نتائج دراسة طويلة الأمد نقلاً عن الاجتماع السنوى للأكاديمية الأمريكية لدراسة الجهاز العصبي، والتى تؤكد أن الأشخاص الذين ينشغلون بأنشطة ذهنية وفسيولوجية فى منتصف حياتهم تقل نسبة إصابتهم بمرض الزهايمر.

٤ـ الارتباط بالآخرين (العائلة والأصدقاء):

الارتباط بالآخرين (العائلة والأصدقاء والمجتمع) يخلق نوعًا من المرونة، ويقدم دعمًا معنويًا، وشعورًا قويًا بصحة عامة لدى الكبار، ودراسة استمرت ١٢ عامًا شملت الأنشطة الاجتماعية كالسفر، والمشاركة فى جماعات للنشاط والخروج لمشاهدة أنشطة فنية وثقافية أو متابعة الأحداث الرياضية، كل هذه الأنشطة لها الأثر الذى يعادل

تمامًا الأنشطة الفسيولوجية، والمفاجأة الكبرى أن النشاط الثقافى والتطوعى ورعاية الأطفال والبيت يقلل من مخاطر صحية عديدة (الجريدة الطبية البريطانية ٢١ أغسطس ١٩٩٩م).

٥- التفاؤل المستمر:

الباحثون فى مركز نيو إنجلاند المئوى وجدوا أن خاصية واحدة مشتركة بين الأشخاص فوق سن المائة، وهى الحس بالمرح والموقف الإيجابى والمعنوى تجاه الحياة؛ فالتفاؤل مرتبط بالحصول على صحة أفضل، ويخفف من مستوى الضغوط، ويطيل العمر، بدوام النظر للجانب المشرق فى الحياة.

٦- الإرادة: أولاً ثم العلاج والأدوية:

إن المرأة إذا اعتمدت على الإدراك السليم والحكم السديد والعزيمة القوية تستطيع أن تتغلب على هذه المخاوف جميعًا.

فالطب الحديث يقدم الوسائل الكفيلة بتشخيص واكتشاف السرطان مبكرًا، فإذا اقتربت المرأة من مرحلة انقطاع الطمث وجب عليها أن تخضع للفحص الطبى الشامل مرة كل ستة أشهر، فإذا وجد السرطان لديها اكتشف فى مرحلة مبكرة فيسهل علاجه.

أما فقدان المرأة جمالها وجاذبيتها ورغباتها الجنسية، فيمكن علاجه بتزويد الجسم بالهرمونات التى تعيد الاتزان الهرمونى إلى الجسم.

أما جفاف الأعضاء التناسلية فيتنتج من قلة إفراز المبيض لأحد الهرمونات المزيتة؛ ولذلك يمكن علاجه باستعمال المراهم أو الكريمات الهرمونية أو الهرمونات التى تؤخذ عن طريق الفم أو الحقن.

إن الطب الحديث خير معين للمرأة على محافظتها على جمالها وجاذبيتها وإثارة اهتمام الآخرين بها وخاصة زوجها بها.

إن خضوع المرأة للفحوصات الطبية المنتظمة والعلاجات المناسبة يساعدها على حفظ سلامتها الصحية والشعور بالطمأنينة والثقة بالنفس، والاستمرار فى العمل، ومن ثم التخلص من أحد أهم أسباب الخوف والقلق اللذين يمكن أن يعكرا صفو هذه المرحلة.

فإذا كتب علينا أن نسير نحو الشيخوخة الجسمية، فلم يكتب علينا أن نسير نحو شيخوخة الروح.. ومن جهة ثانية فإن عهد الشباب ليس كله خير، فلكل مرحلة من مراحل العمر مزاياها وعيوبها، فالنضج يخلص المرأة من عبث المراهقة والشباب يدخلها عالم الاستقرار والاستمتاع التى تتيحه لها الحياة من ألوان المتع المختلفة، وأن الحب الناضج هو أعمق وأمتع ألوان الحب، وقد تكون هذه المرحلة أغنى فترات حياتها.

فإذا أنجزت المرأة من الأعمال ما يوفر لها الثقة بنفسها، تخلصت من خوف المستقبل. فاجتياز الأزمة إذا فى يد المرأة نفسها أما المعالجات والأدوية، فهى لا تصبح فعالة إلا بفضل إرادة المرأة ونشاطها، وما

أكثر النساء اللواتى استسلمن لمخاوفهن فجنين على أنفسهن فاستعصى علاجهن على أطباء الجسد وأطباء النفس.

٧ـ الوعى والإدراك وطريقك نحو الصحة!

سيدتى الفاضلة:

يبلغ متوسط عمر المرأة الآن حوالى ٧٥ عامًا؛ وفقًا لتقديرات منظمة الصحة العالمية ومعنى وصولك لسن الأربعين أن أمامك ما يقارب ٤٠ عامًا أخرى لتستمتعى فيها بالحياة بإذن الله، وربما أمامك الآن محطة مناسبة لإعادة تنظيم حياتك بصورة أكثر توازنًا.. عن طريق:

١- وزنك وغذائك.

٢- الفحص الدورى.. وقاية وضرورة.. ومع بلوغك سنوات ما بعد الأربعين.. تحتاجين إلى فحص دورى سنوى على الأقل يشمل بالضرورة فحص العينين،..،..،... اطلبى مشورة طبيبك، وبلا تردد.

٣- الرياضة البدنية إن لم تكونى من المنتظمين فى ممارسة الرياضة، فلتبدئى الآن! فالرياضة تحرق الدهون الزائدة، وتعيد لعضلات جسمك قوتها ومرونتها، كما تعيد الكفاءة للقلب والأوعية الدموية، وتقلل من نقص كتلة العظام.

٤- احذرى المخاطر! لا تجعلى للقلق والتوتر حيزًا فى حياتك!

اجعلى الإيمان ملاذًا وقت الضيق، لا تدخنى ولا تسمحى للآخرين بالتدخين بالقرب منك لكى لا تتضررى بالتدخين السلبي، كونى قنوعة وهادئة ومن البديهى أنك تدركين مخاطر الكحوليات والعقاقير المهدئة!

٥- هل تحتاجين لهرمونات بديلة! **ERT** إن الوحيد القادر على إجابة ذلك التساؤل هو الطبيب المختص. واحذرى استخدام حبوب منع الحمل لتنظيم الطمث بعد الأربعين.

٨ـ استعادة الشباب بقوة العقل:

إذا استعملت قواك العقلية بطرق إيجابية، يمكنك التغلب على جميع الأمراض والبقاء شابًّا (شابة) لمدة أطول، ففى الواقع يبدو أن العقلية السلبية كالغضب والحسد والأنانية والخوف من الحياة لها تأثير ضار ومدمر على الصحة بشكل عام، وتوصل صاحبها إلى الشيخوخة المبكرة.

واستنادًا إلى الدراسات والإحصاءات الحديثة تبين أن ٨٠٪ من الأمراض هى نتيجة العادات العقلية السيئة، وقد كتب أبوقراط (أبو الطب القديم) فى هذا المجال (إن الأمراض لا تأتينا من الخارج لكنها تنتج من سوء تصرفنا). وللدلالة على القوى غير المعقولة للعقل الباطني، أجريت التجارب فى المستشفيات على فريقين يعانون من المرض نفسه والأعراض نفسها، وقد أعطى الفريق الأول العلاج

المناسب، أما الفريق الثانى فقد أعطى علاجًا وهميًا لا يملك ضررًا ولا يجدى نفعًا. وقد أجريت هذه التجربة مئات المرات وعلى عشرات المرضى، وقد أتت النتائج متعادلة بين الفريقين مما يؤكد أن الإيحاء له قوة شفائية لا تقل عن قوة العلاج الحقيقى.

فإذا تمكنت من إقناع نفسك بقوة بأنك تتمتع بصحة جيدة، فإنك حتمًا ستحصل على الصحة، التى تتمناها كذلك إذا تصورت بأنك شابا (شابة) فلا تؤثر معك فترة منتصف العمر دون أى قلق وتوتر، إن الإيحاء الذاتى يعنى بدقة الاتصال المباشر بين العقل الباطنى والعقل الواعي، لدى كل منا فكرة ما (ترى، تعرف، تتمنى، تفرض، تفترض) تعمل على تحقيق أحلامك وأهدافك الواعية دون التحدث معًا.

والسؤال هنا كيف تستعمل القوى الباطنية؟ ويتم عن طريقتين الاسترخاء، وتبدأ هذه العملية بإرخاء جميع عضلاتك من القدمين حتى العنق؛ حتى تشعر إن عضلاتك ليست منك لا حول لها ولا قوة، ولن تصل إلى الاسترخاء فى المرة الأولى، ولكن مع التدريب ستصل إلى المطلوب والطريقة الثانية هى العزلة العقلية، اعزل نفسك عقليًّا ونفسيًّا عن الوسط المحيط بك بأن تفكر أنك فى فسحة فى غابة أو على قمة جبل، حسب رغبتك ومزاجك الشخص، ومن ثم يتم الدخول فى اتصال مع قواك العقلية الباطنية.

٩- التألق فى مظهر رائع مع التقدم فى العمر:

كونى لطيفة مع بشرتك:

وفيما يلى بعض الإرشادات:

- تقليص وقتك فى الشمس: تجنبى أشعة الشمس القوية فوق البنفسجية، التى تكون موجودة بين منتصف الصباح ومنتصف الظهيرة.
- ارتداء الثياب الواقية والنظارات الشمسية عند الخروج من المنزل.
- استعمال القناع الشمسى.
- ارتداء الثياب الواقية حتى عند استعمال القناع الشمسى؛ حيث تشير الأدلة الحديثة إلى أن القناع الشمسى ليس كافيًا لوحده للوقاية من سرطان الجلد.
- عدم استعمال العوامل المسرعة للاسمرار.
- سؤال الطبيب عن الأدوية التى تتناولينها. هناك العديد من العقاقير، التى قد تزيد حساسيتك لضوء الشمس وخطر تعرضك لحرق الشمس.
- الحفاظ على نظافة البشرة. استعملى المياه الفاترة والصابون الخفيف وقطعة قماش غير خشنة، أو أطراف أصابعك لغسل وجهك.

- تنويع الصابون. وتذكرى أن استعمال الماء والصابون لا يشجع على بروز التجاعيد.
- الترطيب عن طريق بعض الكريمات المرطبة والمغذية للبشرة.

كونى لطيفة مع شعرك:

ابدأى بعناية روتينية جيدة، فالتقدم فى العمر وتغير الهرمونات والوراثة تدفع بعض النساء إلى فقدان شعر أكثر من غيرهن ويمكنك الاستجابة من خلال معالجة خصل شعرك بعناية:

- تجنبى استعمال الصبغات أو المبيضات، فهى تتلف شعرك.
- كونى لطيفة مع شعرك أثناء غسله وتمشيطه؛ فالشعر هش جدًّا حين يكون رطبًا.. استعملى منشفة لتجفيفه، أو دعيه يجف بصورة طبيعية. وإذا أردت استعمال مجفف الشعر اختارى القوى المتوسطة، واتركى شعرك رطبًا قليلاً بعد الانتهاء.
- احمى شعرك من الشمس.. ضعى قبعة أو وشاحًا، أو أبقى فى الظل.
- اختارى الشامبو ليزيل مقدار الزيت المطلوب من الشعر.
- تذكرى أن الشامبو الخفيف قد لا يزيل تماماً رذاذ الشعر والهلامات والرغوات وحين تتراكم هذه المواد فوق بعضها، يبدو شعرك باهتًا وتظهر مشاكل قشرة الشعر. وبالإضافة إلى تغيير الشامبو، حاولى غسل شعرك وفق تواتر أكبر. كونى دومًا لطيفة واشطفى شعرك جيدًا.

- جربى أنواعًا مختلفة من ملطف الشعر. لكن قبل إنفاق المزيد من المال على إضافات الفيتامين والبروتين، تذكرى أن شعرك لا "يأكل" المواد المغذية. وإذا أردت أن يستفيد شعرك، يجب أن تكون الفيتامينات والمعادن جزءًا من غذائك المنتظم.

اعتادت أوساطنا الشعبية وغير الشعبية أن تركز على العلاج الطبى والأدوية، واضطر الأطباء لمجاراة الناس بذلك، ولكن الواقع أن المعالجة بأدوية الصيدلية لا تتعدى أن تكون معالجة سببية، فالأسبرين مثلاً يزيل الصداع ولكن لا يشفيه، وكذلك هذه الأدوية لا تلعب دورًا أساسيًا فى معالجة أعراض سن اليأس، إذ المعالجة هنا ترتكز على الوسائل الطبيعية...

إن استخدام الهرمونات البديلة ليست وسيلة لاستعادة أو استمرار مرحلة الشباب – كما يظن البعض، وإنما هى وسيلة لعلاج الأعراض المصاحبة لسن اليأس مثل لفحات الحرارة أو كطريقة وقائية لهشاشة العظام وأمراض القلب والشرايين وغيرها، كما سبق الحديث عنها بالتفصيل.

ويعد العلاج بالهرمونات من أكثر الأساليب استخدامًا فى أيامنا هذه لما له من فعالية فى تعويض، تراجع إفرازات المبيض، ويكون على النحو التالي:

١- **الرقعة اللاصقة على الجسم**: وتأخذ شكل مخزن مسطح، يحتوى على الهرمون يتم لصقه على الأرداف أو البطن، الذى يسمح بمرور الهرمون إلى داخل الجسم عبر الجلد.

٢- الجل: الذى يوضع على الجلد مرة واحدة فى اليوم، على السطح الداخلى للفخذ أو اليد.

ويحدث الهرمون تأثيرًا سريعًا وملموسًا فى أقل من شهر واحد من استخدامه؛ حيث تلاحظ المرأة التى تستخدم هذا العلاج أثرًا واضحًا من خلال تجنب مظاهر الشيخوخة والحفاظ على العظام والعضلات، مع اختفاء المتاعب البولية. كما أن هذا العلاج يؤدى إلى الاكتشاف المبكر للإصابة بالأورام.

ومن ضمن العلاجات الدوائية إعطاء السيدة مادة الكالسيوم، أو بعض العقاقير الأخرى التى تحافظ على العظام.

وقد نجح العلماء فى تطوير اختبار، يقولون إنه يمكن أن يتوقع موعد انقطاع الطمث عند المرأة؛ حيث تبدأ خصوبة المرأة فى التراجع بسرعة قبل نحو عشر سنوات من انقطاع الطمث ويمكن أن تساعد هذه المعلومات النساء على اتخاذ قرار بشأن موعد الإنجاب.

ولقد أثار الحديث عن العلاج الهرمونى لأعراض سن اليأس جدلاً واسعًا بين مؤيدين ومعارضين، وأصبحت أسباب التأييد للعلاج الهرمونى أو رفضه معروفة، فانخفاض نسبة خطورة الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية وأمراض هشاشة العظام، مقابل نتائج مزعجة لتعاطى الهرمونات من زيادة نسبة خطورة الإصابة بأمراض

سرطان الثدي، وجلطات الدم بالقلب والدماغ وظهور أمراض الكبد، وخطر الإصابة بسرطان بطانة الرحم للنساء، اللاتى يستخدمن هرمون الأستروجين فقط دون هرمون البروجسترون (وبعض المستخدمات له يتعرضن لارتفاع ضغط الدم)، ولاحظت نتائج بعض الدراسات انخفاض نسبة الإصابة بسرطان القولون بين السيدات المستخدمات للعلاج الهرموني، بنسبة تصل إلى ٣٥٪ مما أثار القلق لدى البعض.

والأخبار تتضارب، فطبقًا للمعلومات الواردة من الجمعية الأمريكية للسرطان فإن استخدام الأستروجين، لعام واحد فقط، يقلل من نسبة الوفيات الناتجة عن سرطان القولون.

كما ظهرت دراسة مؤخرًا نشرها موقع **Health Gate**، زبطت بين استخدام الأستروجين وانخفاض نسب الإصابة بالزهايمر.

إن العلاج الهرمونى لمتاعب المرأة بعد بلوغها سن اليأس يهدف إلى الاستعاضة عن هرمون الإستروجين، الذى يتوقف إنتاجه تدريجيًّا فى هذه السن، بإعطاء هذا الهرمون كمستحضر طبى فى صورة أقراص أو خلافه، لذلك يسمى هذا العلاج الهرموني: الاستعاضة العلاجية بهرمون الإستروجين **(ERT) Estrogen Replacement Therapy**

ماذا يمكن أن يفعل العلاج الهرمونى للمرأة؟

يحقق العلاج الهرمونى الخلاص من نوبات السخونة، ولكن يجب

ملاحظة أنه إذا توقف العلاج، تعود المرأة مرة أخرى إلى المعاناة من هذه النوبات بشكل أسوأ، ولاشك أن ذلك يعتبر أحد مساوئ العلاج الهرموني، ويمنع هذا العلاج أيضًا حدوث جفاف المهبل ويعيد للإفراز المهبلى خاصيته الحامضية، ويرى الأطباء أن إعطاء الاستروجين بعد بلوغ سن اليأس يزيد من حدوث الجلطات والذبحة الصدرية، بينما تشير دراسات أخرى إلى التشكك فى صحة ذلك وعدم ثبوته من الناحية العملية.

ويلاحظ أن العلاج الهرمونى ليس الطريق الوحيد للتخلص من الشعور بأعراض سن اليأس، فيمكن تخفيف الإحساس بجفاف الإفرازات المهبلية باستخدام ملطفات (مخففات الاحتكاك مثل الكريمات أو الزيوت) وتخفيف الشعور بنوبات الحر بتجنب الأشياء، التى تثيرها مثل الأكلات الدسمة، وشرب الكحوليات وكذلك الحصول على جرعات مناسبة من فيتاين "هـ".

وتُعَدُّ ممارسة الرياضة والالتزام بنظام غذائى معين عاملَين مهمين فى تجنب أمراض هشاشة العظام والقلب والأوعية الدموية، وكذلك تجنب الكافيين والتدخين اللذين يمنعان الجسم من الاستفادة بالكالسيوم، وغير ذلك من الطرق التى سوف نتحدث عنها بشيء من التفصيل.

وهناك ظاهرة إكلينيكية نلاحظها فى كثير من النساء البدينات؛

حيث وجد أنهن محظوظات عند بلوغهن هذه السن؛ إذ تقل أعراض انقطاع الطمث عندهن بدرجة واضحة عن غيرهن من النساء، أما التفسير البيولوجى لهذا فقد وجد إن الخلايا الدهنية تصنع وتفرز صورة من صور هرمون الاستروجين (**estrogen**)، تسمى الاسترون (**estrone**)؛ حيث تعوض كثيرًا من النقص الذى فى الاستروجين، وتقوم بوظائف بيولوجية مشابهة لما يقوم به الهرمون الأصلى.

وفى النهاية يعد القرار باستخدام العلاج الهرمونى قرارًا شخصيًّا، يجب أن تتخذه المرأة بناء على معلومات وحقائق حول الميزات والأخطار لهذا الأمر، هذه المعلومات التى أحيانًا لا يقدمها الطبيب بشكل كاف للمريضة، ويقرر أنه هو "الأصلح" لها.

وتتمثل أول خطوة نحو العلاج الهرمونى فى اللجوء للطبيب المتخصص، وعمل الفحوصات اللازمة وإمداد الطبيب بالمعلومات اللازمة عن التاريخ الصحي، وسحب عينة من الدم لتحديد نسبة الهرمونات، وبناء على هذه المعلومات يقرر الطبيب ما إذا كانت المريضة تحتاج للعلاج الهرمونى أم لا، ويبدأ فى رسم خطة علاج خاصة، وقد عقدت ندوة دولية فى أكتوبر سنة ١٩٩٩م فى أريزونا بالولايات المتحدة الأمريكية حول العلاج الهرمونى وآثاره الإيجابية فى التعامل مع أعراض سن اليأس، حيث أكدت وجوب الشورى بين الطبيب والمريضة فى هذا الشأن.

ويذكر أن العلاج الهرمونى يعتمد على تناول جرعات من هرمون الأستروجين والبروجسترون، بل أحيانًا هرمون التستوسيرون (هرمون الذكورة) الذى يلعب دورًا فى التعامل مع بعض أعراض سن اليأس، مثل: ضعف الرغبة الجنسية، ويستخدمون هرمون الأستروجين والبروجسترون فى صورة أقراص أو لصقات، أو مستحضرات طبية (كريمات) وتعد الأقراص الأكثر شيوعًا.

التوقف عن استعمال العلاج البديل بالهرمون:

يمكن ذلك فى أى وقت.. ولكن الأفضل ألا تتوقفى فجأة، بل تدرجى فى التوقف وراقبى ما يحدث، فإذا ما كان إتباعك للعلاج البديل بالهرمون للقضاء على بعض الأعراض مثل الهبات الحارة أو المهبل الجاف أو الأرق أو متاعب المثانة وعاودت الأعراض فى الظهور.. فقد تحتاجين البدء من جديد فى العلاج، ولتجنب تخلخل العظام وتقليل خطر الإصابة بمرض القلب قد تختارين العلاج البديل بالهرمون مدى الحياة، وإذا كنت على وشك إجراء جراحة فى المستشفى توقفى عن تناول العلاج البديل بالهرمون قبل العملية بستة أسابيع لتقليل خطر تجلط الدم. ويجب ألا تتناول المرأة العلاج البديل بالهرمون لأسباب طبية، مثل: ارتفاع ضغط الدم والنزيف والسرطان.

أما بالنسبة للرجال:

ينصح الأطباء الرجال الذين يعانون من أعراض أو اضطرابات سن اليأس بتناول الكالسيوم بانتظام؛ بهدف القضاء على احتمال اصابتهم بمرض هشاشة العظام. وعمومًا، فقد أفلح العلاج بالهرمونات حتى الآن بمساعدة الرجال فى سن اليأس عن طريق تحسين نسبة الكوليسترول فى دمائهم، وخفض مقاومة أجسادهم للأنسولين، بالإضافة إلى تحسن الوضع النفسى والجسدى للرجل وقدراته.

ومهم فى العلاج الهرمونى هو أن يقيس الطبيب نسبة التيستوستيرون، قبل أية جلسة علاجية بهدف التأكد من فاعلية العلاج، ومعرفة ما إذا كان الإفراز الطبيعى للهرمون قد تمت استعادته، وبعدها فقط يستطيع الطبيب المعالج تقدير فترة العلاج وحجم الجرعة المطلوبة فى كل مرة. وفى الحالات الدارجة يتلقى الرجل الهرمون من خلال حقنة فى العضل مرة كل ٣ – ٤ أسابيع. ويتوافر التيستوستيرون بشكل أقراص أيضًا، إلا أن هذا الهرمون لا يتم امتصاصه بشكل كاف فى المعدة والأمعاء، حسب تقدير بعض الأطباء.

وعمومًا.. فإن الرقابة على مستوى التيستوستيرون فى الدم وتبادل

المشورة مع الطبيب وتقرير حجم الجرعة هما العاملان الحاسمان فى العلاج. وإذا ما أحس الرجل بأنه قد أصبح أكثر عدوانية من السابق فى الفترة الأخيرة، فإن هذا مؤشرًا على أحد مضاعفات التيستوستيرون، ويتطلب تقليل الجرعة فى الحال.

- استعرضنا خلال الصفحات السابقة عرضًا شبه تفصيلى لاستخدام الهرمونات البديلة لعلاج الأعراض المصاحبة لسن اليأس بسبب شراهة هذه الطريقة وكثرة تداولها، وسوف نستعرض خلال الصفحات التالية أهم طرق علاج اضطرابات أو أعراض أو أمراض مرحلة منتصف العمر أو سن اليأس، وهى:

١- العلاج الدوائى والهرمونى.

٢- العلاج الغذائى.

٣- العلاج بالحمام الشمسى.

٤- العلاج بالصوم.

٥- العلاج بالماء البارد.

٦- العلاج بتمارين التنفس (اليوجا).

٧- العلاج بالتمارين الرياضية.

٨- العلاج ببعض النباتات والأعشاب الطبية المفيدة.

١) العلاج الدوائى والهرمونى:

بما أن نسبة النصف فى النساء قد يحتجن إلى المعالجة لأن النصف الآخر قد تكون أعراض سن اليأس عندهن قليلة جدًّا، أو قد تأقلمن على ذلك، ولكن بعضهن قد يحتجن إلى المعالجة الهرمونية لبضعة شهور فقط؛ حتى يتكيف جسمهن مع المستوى المنخفض الهرمونات.. إلا أن بعضهن قد يحتجن إلى مدد أطول.

والمعالجات تشمل أيًا أو كلاً من:

أ- من المعالجات الدوائية إعطاء السيدة مادة الكلس (الكالسيوم) أو بعض العقاقير الأخرى التى لها علاقة بهشاشة العظام.

ب- الهرمونات التعويضية:وينظر فى إعطاء هذه الهرمونات التعويضية فى معالجة انقطاع الطمث فى إحدى الحالات التالية:

- تفادى هشاشة العظام، وتصلب الشرايين وأمراض القلب.
- وجود أعراض شديدة.

ومن الهرمونات التعويضية التى تستخدم فى العلاج ما يلي:

* الإستروجين و المستعمل هنا يحتوى على كميات قليلة من الأستروجين الطبيعى.

* النساء اللاتى لا يوجد عندهن رحم بسبب إزالته جراحيًّا، يستطعن

تناول الإستروجين بشكل مستمر، ودون إضافة هرمون البروجيسترون.

* النساء اللاتى لا يزال الرحم موجودًا عندهن، يجب أن يتناولن هرمونات الأستروجين والبروجيسترون، بحيث يعطى البروجيسترون مدة (١٠ – ١١) يومًا فى كل دورة علاجية (أى خلال الشهر العلاجى الواحد).

* يمكن إعطاء هذه الهرمونات بعدة طرق ولكن أفضلها ما كان عن طريق الفم، فمثلاً هناك طرق أخرى لإعطاء الهرمونات، منها ما يكون على شكل لصقات توضع على الجلد وعلى شكل كريمات أو جل يسمح به الجلد أو على شكل حقن أو أقراص تزرع تحت الجلد.

الأعراض الجانبية:

- الشعور بألم أو توتر فى الثديين.
- غثيان وألم بالمعدة.
- احتباس الماء بالجسم.
- زيادة الوزن.
- زيادة إفرازات المهبل.
- تأثر القدرة الجنسية.

- تضخم ألياف الرحم إن وجدت.
- التهاب بطانة الرحم والموجودة خارج الرحم فى الحوض.

نصائح للسيدات التى تتناول الهرمونات التعويضية:

- على السيدة أن تراجع الطبيب إذا حصل لها نزيف خلال الثلاثة أسابيع، التى تتناول فيها الهرمونات التعويضية، كما عليها أن تنقطع عن تناول الدواء.

- على السيدات مراجعة الطبيب كل ستة أشهر لفحص الثديين، وضغط الدم وربما أخذ عينة من عنق الرحم، وقد يحتاج الأمر إجراء فحص بالموجات فوق الصوتية للحوض خاصة بواسطة المجس المهبلى.

ما مفعول هذه الهرمونات؟ العلاج الدوائى على المرأة؟

١- تخفيف الهبات الساخنة فى الجسم وتقليل العرق.
٢- حماية العظام من نقص الكالسيوم، إذا أعطيت خلال العامين الأولين من بداية سن اليأس.
٣- يقلل من الإصابة بسرطان المبيض.
٤- قد يخفف من جفاف المهبل وألم الجماع؛ خاصة إذا استعملت المراهم التى تحتوى على هذه الهرمونات التعويضية.
٥- قد تقلل من عدد المرات التى تتردد فيها السيدة على الحمام للتبول، إذا لم تكن هناك أسباب أخرى.

علمًا بأن كل متاعب السيدات لها علاقة بانقطاع الطمث وسن اليأس، ولهذا فليس من المناسب إعطاء كل السيدات علاجات؛ حيث إن بعض الهرمونات التعويضية لا تخلو من المخاطر، كما سبق أن ذكرنا سلفًا.

على أى حال، يفضل أن تراجع السيدة طبيبها الذى لديه الجواب عن كل سؤال، وهو خير من يهديها إلى الطريق الصحيح. والمداومة على مراجعته فى حالة وجود مشكلات أو أزمات، وعمل الفحوصات اللازمة خلال فترات منتظمة، وعدم الاستماع إلى خبرات السيدات الأخريات فى استخدام الأدوية وفائدتها لهن، أو محاولة تجربة مثل هذه الأدوية دون استشارة الطبيب.

محاذير من استخدام الهرمونات التعويضية:

١- يمنع استعمالها لمن يعانين من أمراض فى الكبد، إذا كانت تلك الأمراض فى حالة نشطة، أو وجود أورام سابقة، أو وجود قصور حاد فى وظائف الكبد.

٢- فى حالة ارتفاع ضغط الدم الذى لا يستجيب للعلاج.

٣- لمن عندهن سرطان فى الثدى، ولكن لو كانت أعراض سن اليأس شديدة جدًّا، فيمكن استعمال هرمون البروجيسترون بمفرده، كما يمكن استخدام لصقات (كاتابريس أو كلونيدين) مرة كل أسبوع لمدة ثمانية أسابيع.

٤- إذا وجد نزيف من الجهاز التناسلى، وكان السبب غير معروف، لذا يجب فحص الرحم وأخذ عينة وإرسالها لمختبر الأنسجة لنفى وجود سرطان فى الرحم.

٥- وجود أروام جلدية خبيثة.

٦- من أصيب بصداع نصفى مع استعمال أقراص منع الحمل سابقًا، فينصح بعدم استعمال الهرمونات التعويضية، وكذلك الصداع الذى يحدث للمرة الأولى، والذى يتكرر مرارًا أو بشكل حاد، أو الاضطرابات المفاجئة فى الإدراك والإحساس (اضطرابات النظر والسمع وغيرها).

٧- فى جميع الحالات التى يمكن أن يحدث فيها زيادة فى احتمال تجلط الدم، ومثال ذلك:

- التهاب الأوعية الدموية مع تكون تجلط فى الدم.
- آلام غير عادية فى الصدر وأثناء التنفس أو السعال مجهولة السبب.
- عند التخطيط لإجراء عملية جراحية خلال الستة أشهر القادمة؛ خوفًا من حصول جلطات عند أو بعد إجراء العملية.

٨- مرض السكر الحاد مع تغيرات فى الأوعية الدموية.

(٢) العلاج الغذائى:

المعالجة بالغذاء تقف على رأس القائمة فى معالجة اضطرابات سن اليأس، ويجب أن نفهم جيدًا أن العلاج الطبى ليس بديلا عن التغذية السليمة والعادات الجيدة، والقليل من الناس يقدرون ما للتغذية الصحيحة من أهمية فعالة للمحافظة على الصحة العامة ومكافحة الأمراض.

إن العناصر الأساسية لتغذية الجسم البشرى، هي:

١- المواد الزلالية.

٢- المواد النشوية أو الكاربوهيدراتية...

٣- المواد الدهنية لأنها مصدر القوة للجسم، والتى تمنحه عند احتراقها فى داخله الطاقة للأعمال اللازمة لصحة الفرد وحيويته.

وبقدر ما يكون الاحتراق داخل الجسم شديدًا، يحتاج الجسم إلى المزيد من الغذاء، واحتراق المواد الكاربوهيدراتية والدهنية يخلف رواسب من حامض الفحم ومن الماء، فحامض الفحم يطرده الجسم إلى الخارج بواسطة التنفس فى الرئتين وفى الجلد أيضًا، أما الماء فتصفيه الكليتان والأمعاء، أما المواد الزلالية فإنها تحوى فى تركيبها علاوة على ذلك الآزوت والفوسفور والكبريت، فالأزوت يحترق إلى حامض

البول والأمونيا والفوسفور إلى حامض الفوسفور، والكبريت إلى حامض الكبريت..

وكما أن للمواد المحترقة تأثيرًا فى الجسم ومده بالطاقة.. فإن هذه الطاقة يمكن قياسها بالمقياس الحرارى، وتسمى الوحدة الحرارية فيها "كالورى"، وهى مقدار الحرارة اللازمة لرفع درجة حرارة كيلو غرام واحد من الماء درجة واحدة مئوية بالسانتيجرام.

إن الدهون والكاربوهيدرات هما وسائل التسخين فى الجسم، وعند الضرورة يستطيع الجسم أن يحول الكاربوهيدرات إلى دهون وبالعكس، ومقابل ذلك ليس من الملائم إمداد الجسم بالمزيد من الزلال الذى يستعمل للبناء فقط، فالجسم لا يستطيع تخزين الفائض عن حاجته من الزلال، فيجد نفسه مضطرا إما لتخزين الفائض منه بإشكال أخرى أو لحرقها، واحتراق الزلال يخلف "الأمونياك" الذى لا يمكن استعماله للبناء فيحرقه، الجسم ويتولد عن احتراقه حامض البول و "الأوريه" الذى يدور فى الدورة الدموية، ويترسب فى الأنسجة، ويسبب كثيرًا من أمراض "استقلاب الغذاء" أى تحويل الغذاء.

فالتغذية الصحيحة يجب أن تتوافر فيها عناصر التغذية بنسب معينة، وأكثر هذه النسب تلاؤمًا لإنسان يزن مثلا (٧٠) كيلو غرامًا هى (١٠) غرامات من الكاربوهيدرات لغرام واحد من الزلال (١)،

وغرام واحد (١) من الدهون، ومن البدهى أن يشترط فى الوقت ذاته وجود العناصر المعدنية وأنواع الفيتامينات بالقدر الكافى فى الغذاء.

وطالما ظل الجسم حيًّا، تحدث فيه عملية احتراق واستنزاف طاقة، وحتى عندما يكون الجسم فى حالة راحة تامة، لأنه يقوم باستمرار بالأعمال الفسيولوجية اللازمة لاستمرار الحياة كالتنفس والدورة الدموية والهضم وتصفية البول من الجسم وغير ذلك.

إذًا أهم عناصر البناء فى الجسم هو الزلال وأهم ممول له هو اللحم، وهو يحتوى على الحوامض بكثرة ويجب تعديلها بالخضار والفواكه، فإذا لم يزود الغذاء بالقدر الكافى منها لتعديل آزوت الزلال، احترق هذا ونتج عن احتراقه حامض البول، الذى يترسب فى أنسجة الجسم، ويسبب اضطرابات صحية كثيرة. والمفرطون فى أكل اللحم يتعرضون للإصابة بالنقرس والسمنة والروماتزم والسكر، ففى الغذاء المختلط يجب أن لا تتجاوز كمية اللحم فيه "١٢٠" غرامًا، والبطاطس تحوى نسبة ١ – ٢ ٪ زلالا يهضم كله، وإلى جانب الخبز تكون غذاء شعبيًّا عامًّا..

أما الحليب فيحتوى الزلال والدهن والسكر وملح الطعام وعناصر أخرى، وأفضله للغذاء ما كان نيًّا، على أن يؤخذ من بقرة سليمة من الأمراض، والحليب الحامض الذى يقال إنه فاسد كثير الفائدة ، أما القشدة فإنها المواد الدهنية فى الحليب وهى تحوى الزبدة

بنسبة ٢٥٪ صفار البيض يحوى على الدهن والزلال والفسفور وأفضله للهضم ما كان نيًّا أو نصف مطبوخ، والبيض واللحوم لا يوصى بالإكثار منها فى الغذاء..

أما الكاربوهيدرات فتحتوى على الفحم والهيدروجين والأوكسجين، والكاربوهيدرات ما عدا سكر الحليب الذى يوجد فى الأغذية النباتية، والسكر على نوعين: ١- بسيط ، ٢- مركب...

والسكر من النوع الأول "سكر العنب = جلوكوز" ومن النوع الثانى "سكر القصب = ساخاروز" و "سكر الحليب = لاكتوز" والنشا نوع من السكر المعقد التركيب.. والكاربوهيدرات فى الغذاء أهم ممول للطاقة، وفى عملية الاستقلاب يحترق ويكون حمض الفحم وماء، ولا يترك رواسب فى الجسم، والكربوهيدرات فى الجسم تخزن بشكل نشا حيوانى "كلوكوجين" فى الكبد والعضلات، وفى الدم نسبة من سكر العنب تبلغ "١٠٪"، وهذا ما يسمى المستوى الطبيعى للسكر فى الدم، وسكر العنب يمد العضلات بالطاقة اللازمة عند العمل، والهرمونات فى الجسم تنظم هذه العملية وتشرف عليها، فالغدة الدرقية والغدة النخامية والغدة التاجية تحرض الكبد على إفراز النشا الحيوانى فى الدم، وهرمون "الأنسولين" فى غدة البنكرياس يكبح جماح هذا التحريض؛ لكى لا تفرز كميات تتجاوز الحد المطلوب.

ويستمد الجسم الكاربوهيدرات من الحبوب والخضار والفواكه والخضار والفواكه غنيان بالفيتامينات وبالقلويات اللازمة لتعديل التفاعل الحمضى فى غذاء اللحوم، والثمار كالطماطم والخيار وما شابه يجب أن تؤكل نية ودون ملح، وإذا كان لابد من الطبخ، فيجب أن يتم بواسطة البخار لصيانة الفيتامينات والأملاح المعدنية..وللدهن قوة إشباع، وهو مصدر هام للطاقة، وعلى الأخص للأشخاص الذين يؤدون أعمالاً شاقة، والجسم لا يمكن تسمينه دون استعمال الدهون، والدهن يحوى عنصر الفحم والهيدروجين والأوكسجين، ويحترق دون أن يترك رواسب إلى حمض الفحم والماء، واستقلاب الدهن تشرف عليه وتنظمه الهرمونات فالإفراط فى هرمون الغدة الدرقية يحدث اضطرابًا فى عملية الاستقلاب ويؤدى إلى السمنة، وفيما عدا ذلك فإن لهرمونات الغدة النخامية وغدة الكظر والغدة التناسلية أدوارًا فى عملية استقلاب المواد الدهنية أيضًا...

وفيما عدا عناصر الغذاء التى ذكرناها والماء فإن مجرى الحياة يتطلب وجود أملاح معدنية وفيتامينات فى الغذاء، حيث أن لها أدوارًا فى بناء الجسم، ووجود الفيتامينات شرط لسير العمليات البيولوجية دون أن تشترك فى هذه العمليات أو تستهلك أثناءها والجسم يفرز باستمرار بعض الأملاح إلى الخارج، ويجب أن يستعيض عنها من الغذاء..

والقليل من الناس يقدرون ما للتغذية الصحيحة من أهمية للمحافظة على الصحة ومكافحة الأمراض، وأكثرهم يكثرون من أكل اللحوم زاعمين أنه الممول الأفضل للقوى، والواقع أن منظر هؤلاء فى سن الشباب يوحى بالقوة والصحة، ولكنهم لا يكادون يبلغون سن "٤٠ – ٥٠" سنة حتى تبدأ الشكوى عندهم من الاضطرابات كالسمنة والنقرس والسكر، وغير ذلك من أمراض الاستقلاب الغذائى.. والمعالجة بالغذاء تقف على رأس القائمة فى معالجة اضطرابات اليأس، فتخفف بعض الأعراض وتقصر من مدتها، ومن العوامل التى تبين أنها مساعدة تشمل التكملة بالفتيامين E، والمغنيسيوم والزنك.

وقد وجدت دراسة أجريت فى معهد التغذية إن إضافة الفيتامين E يخفف من تلك الأعراض، كما وجد من اختبار أخر أجرى لاحقًا نتائج أفضل حتى من خلال استعمال مزيد من الكالسيوم، المغنيسيوم والفيتامينات E,D.. فى هذه الدراسة سجل وجود انخفاض نسبته ٦٢.٧٪ فى الأعراض لدى مجموعة من ١٩ امرأة خلال فترة ١٢ أسبوعًا، علمًا بأن النظام الغذائى المحسن قد يساعد فى ذلكم، كما أن الغذاء إلى جانب المكملات يبدو أكثر فعالية.

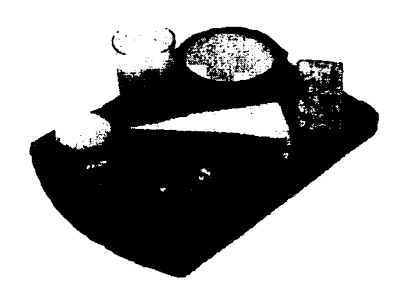
والتحويل فى طريقة الغذاء يقوى مقاومة الجسم للسمنة المزعجة وما يلازمها من مضاعفات، كما يزيل اضطرابات سن اليأس ويخفف

العبء عن القلب والأوعية الدموية، وينقى الجسم من رواسب الاستقلاب الغذائى.

ويمكن التوصل إلى التحويل فى طريقة الغذاء بطريقتين: ففى الأولى يتم تقليل عملية الغذاء حتى تتنشط عملية الاستقلاب، وفى الثانية يجوع الجسم عمدًا لحمله على حرق المخزونات التى كان يتحمل عبئًا فى اختزانها... ويؤكد المتخصصون إن النظام الغذائى الجيد، الذى يتألف من أطعمة غير مصنعة، هو مهم بشكل خاص أثناء سنوات منتصف العمر، مع الحرص على تناول كميات مناسبة من الفيتامينات والمعادن.

أكثرى من الكالسيوم:

تشكل مشتقات الألبان، مثل الجبنة واللبن مصدرًا مهمًا للكالسيوم الضرورى للمحافظة على عظام سليمة.



الاستروجينات الطبيعية

يعتقد بعض الباحثين أن الإستروجينات الطبيعية الموجودة فى عدد من الأغذية النباتية؛ وخاصة فى الفول واللوبية والفاصوليا تحمى من ترقق العظام ومن مرض القلب وسرطان الثدى. ويلاحظ أن وقوع هذه الأمراض فى اليابان منخفض جدًّا؛ حيث تشكل منتجات فول الصويا التى تحتوى على الإستروجينات جزءًا مهما من النظام الغذائى.

مصادر الكالسيوم فى الغذاء

منتجات الألبان (معدل الحصة)	محتوى الكالسيوم (ملغ)	منتجات غير لبنية (معدل الحصة)	محتوى الكالسيوم (ملغ)
١٩٠مل حليب مقشود	٢٣٦	٦٠غ سردين	٢٢٠
١٩٠مل حليب نصف مقشود	٢٣١	١٢٠غ خضرة ربيعية	٩٨
١٩٠مل حليب بقشدة	٢٢٥	٦٠غ موزلى	٦٧
١٤٠غ لبن	٢٤٠	١٢٠غ فاصوليا مشوية	٥٠
٣٠غ جبنة إيدام	٢١٦	حبة برتقال	٤٧
٣٠غ جبنة تشيدر	٢٠٧	شريحة خبز أبيض	٢٨
٣٠غ جبنة بيضاء بلدية	٨٢	شريحة خبز أسمر	٧

إذًا.. الكالسيوم عنصر ضرورى ومهم لضمان نمو العظام بشكل مناسب وبقائها قوية، ولهذا السبب يعتبر النظام الغذائى الصحى الذى يحتوى على كمية وافية من الكالسيوم أساسًا للصحة الجيدة، وتزداد الحاجة إلى الكالسيوم بشكل واضح خلال فترات النمو، ولهذا يحتاج المراهقون والنساء الحوامل إلى كميات كبيرة منه. وتشكل منتجات الألبان مثل الحليب والجبنة واللبن مصادر جيدة للكالسيوم، الذى يمتص بسهولة إلى مجرى الدم ولكن لسوء الحظ أن أساليب الرجيم الجديدة التى تتبعها معظم النساء حاليًا من تناول منتجات الألبان بسبب احتوائها على مستويات عالية من الدهون ويمكن حل هذه المشكلة بمتابعة تناول الأجبان والألبان باختيار البدائل الفقيرة منها بالدهون..

وللعلم يحتوى الحليب المقشود فى الحقيقة على مقدار من الكالسيوم يفوق قليلاً ما يحتويه الحليب الكامل الدسم منه، ويعتبر سمك السردين أيضًا مصدرًا ممتازًا للكالسيوم لأن أجولة الدقيق الموجود فيه مليئة بالكالسيوم، وهو يطرى كثيرًا خلال عملية التعليب.

الفيتامين D

إن الانخفاض فى الغذاء من الفيتامين D على مدى السنين قد يكون له علاقة بتزايد معدلات الكسور.. كون هذا الفيتامين ضرورى لامتصاص الكالسيوم، وتعتبر الأسماك الدهنية مثل سمك الهلبوت

Halibut والإسقمرى Mackerei مصادر غنية للفيتامين D، وتشير الدراسات إلى أن وجبتين من السمك الدهنى فى الأسبوع يمكن أن يقللا من خطر الإصابة بالكسور بنسبة ٢٠٪.

تعزيز الغذاء بالمكملات

تشكل مكملات الكالسيوم إضافة مفيدة ونافعة للنظام الغذائى الفقير به، وبشكل خاص فى المراحل الأولى من الحياة، عندما تكون العظام فى طور النمو.. ولكن هناك دلائل محدودة حول دور مكملات الكالسيوم فى المرحلة المتأخرة من العمر فى تقليل خطر الإصابة بالكسور ومع ذلك تعمد الكثير من النساء اللواتى يتناولن مكملات الكالسيوم إلى إتباع وسائل أخرى للوقاية من مرض ترقق العظام؛ لذلك فإن التأثير الحقيقى للكالسيوم لوحده لا يزال أمرًا غير واضح.

يتوافر الفيتامين D أيضًا على شكل مكملات Supplements، ولكن ينبغى عدم الإفراط بتناوله – فمن غير الحكمة مثلا تناول أكثر من ٢٠٠٠ ملغ من الكالسيوم أو ٥٠٠ وحدة دولية من الفيتامين D كل يوم، فالإفراط فيه يزيد من خطر تشكل الحصى فى الكلى. كذلك يجب أخذ الحذر بشكل خاص، إذا كانت كمية ما يدخل الجسم من السوائل منخفضة، أو كان الإنسان مضطرًا للبقاء فى السرير لسبب من الأسباب لذلك، وإذا كان هناك أى شك فى الموضوع ينبغى مراجعة الطبيب.

الامتناع عن شرب الكحول

من الضرورى تجنب تناول الكحول الذى يزيد من خطر الإصابة بترقق العظام وبمرض القلب إضافة إلى تأثيراته الأخرى المضرة بالصحة العامة، وتتراجع كثافة عظم الفخذ بنسبة ١٢٪ عند النساء اللواتى يتناولن الكحول، فى أواخر سن الأربعين؛ لذلك ينصح بالامتناع عن تناوله لما له من آثار ومضاعفات كثيرة.

كذلك مراعاة عدم التدخين فهناك دراسة أمريكية حديثة أوضحت أن المدخن يظل معرضًا لأمراض الشرايين، التى تحمل خطر الإصابة بالسكتة الدماغية حتى بعد إقلاعه بمدة طويلة تصل إلى عشرين عامًا، وكانت الدراسات السابقة تشير إلى أن الآثار الصحية للتدخين ومخاطر السيجارة تزول بعد ٥ سنوات من الإقلاع، إن ذلك يحمل إنذارًا جديدًا ويؤكد ضرورة الإقلاع عنه فورًا...

وقد أكدت الدراسات أيضًا أن العادات الغذائية للشعوب تختلف من شعب لآخر فرقًا بينهم؛ لتسهم فى تحديد ظواهر صحية فى سن اليأس، فنجد ١٠٪ فقط من النساء فى اليابان يعانين من نوبات الحر عند وصولهن لسن اليأس مقارنة بـ ٨٠٪ من نساء أمريكا الشمالية، ويعيد بعض الخبراء موضوع الفروق تحت المجهر ويذهبون إلى أن اعتماد النظام الغذائى فى اليابان على كميات كبيرة من فول الصويا مقارنة بالنظام الغذائى فى أمريكا الشمالية يفسر هذا الاختلاف.

وعلى الرغم من أن الأبحاث لم تبدأ إلا مؤخرًا فى الحديث عن نظام غذائى خاص بالمرأة فى سن اليأس، فإن هناك اتفاقًا عاما بشأن أهمية الخضراوات، والحبوب، والفاكهة، والكالسيوم، وضرورة خفض الدهون، والسعرات الحرارية، والكافيين، وعلى أن جرعات عالية من الكالسيوم تقلل من إمكانية الإصابة بهشاشة العظام؛ ففى عام ١٩٩٤م أوصت المنظمات الصحية الأمريكية أن النساء فوق سن الخمسين واللاتى يستخدمن العلاج الهرمون، عليهن الحصول على ١٠٠٠مليجرام من الكالسيوم يوميًّا، بينما على النساء اللاتى لا يستخدمن العلاج الهرمونى الحصول على ١٥٠٠ مليجرام من الكالسيوم يوميًّا.

ويقدم الأطباء عددًا من النصائح المتعلقة بالنظام الغذائى.. والتى منها:

١- تجنب إضافة الملح قدر المستطاع والتقليل من الأطعمة الجاهزة وزيادة الوجبات الطازجة.

٢- تناول ٨ أكواب من الماء يوميًا لتساعد على طرد السموم خارج الجسم.

٣- استبدال الزبدة والدهون الحيوانية بالزيوت النباتية وزيت الزيتون كلما أمكن.

٤- تناول السمك ٣ مرات فى الأسبوع، مع الاقتصاد فى تناول اللحم الأحمر.

٥- تناول الفواكه والخضروات الطازجة يوميًّا.

٣- العلاج بالحمام الشمسى:

لأشعة الشمس على الجلد تأثيران إذ أن جزءًا من الأشعة تعكسه الطبقة السطحية للجلد وتعوقه عن النفوذ إلى العمق، وجزءًا آخر من أشعة الشمس يخترق الجلد إلى الطبقات الداخلية تحته.

فالأشعة الفوق بنفسجية ذات الموجات القصيرة فى أشعة الشمس تظل فى الطبقة السطحية للجلد، وتحدث تفاعلات كيماوية يتكون فيها (الصبغ الأسمر)، يقى الطبقات الداخلية تحت الجلد من وصول الأشعة فوق البنفسجية إليها وإحداث التهابات وأضرار صحية فيها.

أما الأشعة الحمراء والتحت البنفسجية ذات الموجات الطويلة فى أشعة الشمس، فإنها تخترق سطح الجلد إلى الطبقات الداخلية العميقة فتدفئها وتوسع الأوعية الدموية فيها.

فأشعة الشمس لها تأثير كيماوى وآخر حرارى على الجسم.

فالأشعة الحرارية توسع الشرايين وتكسبها احمرارًا.. وهكذا ينتقل جزء من الدم فى الداخل إلى الجلد ويسهل على القلب حمله، كما يزيل الاحتقانات فى الدورة الدموية، والأشعة الحرارية، وتسكن أيضًا النزيف، وتعد الحمامات الشمسية من الوسائل العلاجية المثيرة، ومدتها تتوقف على الموسم وساعات النهار وارتفاع المكان، الذى

يمارس فيه عن سطح البحر، وعلى الأخص صحة وجسم الشخص الذى يمارسها؛ فالشخص ضعيف الجسم يمارس هذه الحمامات قبل الظهر وقرب العصر – أما مدة الحمام فترجع إلى الشخص نفسه حسب شعوره بالراحة عند الممارسة.

وعند انعدام الحمامات الشمسية، يمكن الاستعاضة عنها بحمامات الأشعة البنفسجية، وتوجد لها مصابيح خاصة، يمكن استخدامها فى المنزل على أن تصان العينان باستعمال نظارات داكنة، تحول دون وصول الأشعة إليها.

والحمامات الهوائية أخف تأثيرًا من الحمامات الشمسية، وتعمل بتعريض الجسم العارى إلى الهواء وليس لتيار هوائى، والحمام الهوائى يروض الجسم ويشعره بالسكينة، ويخفف العبء عن الدورة الدموية، وينشط دوران الدم فى الجلد...

٤ـ العلاج بالصوم:

الصوم يخفف كل عبء جسمانى ونفسانى، وينقى الجسم من الرواسب الضارة كما يزيل التجمعات الدهنية فى سائر أنحاء الجسم ويكافح السمنة المزعجة، فالصائم على الرغم من امتناعه التام لعدة أيام عن الغذاء، يشعر بنشاط جسمانى وانفتاح نفسانى لا عهد للصائم بها قبل الصوم، والصائم لا يشعر طيلة مدة الصيام بالجوع إذا راعى شروطه وأحسن تهيئته.

فالصوم حسب تجارب واختبارات الباحثين أفضل وسيلة ليس لمعالجة اضطرابات سن اليأس فحسب، بل لمحاربة جميع اضطرابات الشيخوخة بوجه عام، والصوم الذى نعنيه هنا ليس الصوم الدينى بل هو الصوم الطبى.. إلا أننا يمكننا القول بأن الصوم الدينى له كل الفوائد السابقة أيضًا، بالإضافة إلى الأجر من الله فسبحانه وتعالى، علمًا بأن الصوم الطبى يمتنع فيه الفرد عن النشويات والكربوهيدرات والدهون.. فليعوض ذلك بالفواكه وما ينصح به الطبيب.

وقد يشعر الصائم فى الأيام الثلاثة الأولى ببعض المزعجات كالصداع وانحطاط القوى والدوخة، وعلى الأخص إذا لم يتهيأ جيدًا للصوم بأخذ مسهل قوى ينظف الأمعاء تنظيفًا تامًا يفرغها من كل البقايا والرواسب فى داخلها، كما ينصح البعض بذلك، ويجب أن يكون ذلك تحت إشراف طبى كامل.

٥- العلاج بالماء البارد:

يدلك الجلد بفرشاة نصف صلبة، على أن يكون الجلد خاليًا من كل الإصابات، ويمارس هذا التدليك فى الصباح والمساء، ويعمل والجسم عاريًا من الملابس وباتجاه واحد فقط وبالتتابع على أجزاء الجسم، ويستمر فى عمله كل مرة إلى أن يظهر على الجسم احمرار واضح، والتدليك بالفرشاة ينشط جميع الأعمال فى الجسم، ويساعد فى المساء على معالجة الأرق وجلب النوم...

كما أن الدُّش المتعاقب أى "الساخن والبارد" فيبدأ أولاً بالدُّش الساخن لمدة "٣٠" ثانية، يعقبه دُش بارد لمدة "٣" ثوان فقط، وتكرر هذه العملية بضع مرات...

كما أن هناك وسائل وطرق للتداوى بالماء لمعالجة اضطرابات سن اليأس، منها:

١- الكمادات الرطبة الباردة فوق القلب لتسكينه.

٢- اللفة الرطبة الباردة حول الساق وحول الجذع للتسكين ومكافحة الأرق ...

٣- حمامات ساخنة لإزالة الاضطرابات الجسمية..

٤- الخوض فى الماء البارد..

٥- المشى فوق الأعشاب المبللة والثلج..

٦- دلق الماء البارد فوق الأطراف السفلى..

٦ـ العلاج بتمارين التنفس (اليوجا)

غزت تمارين اليوجا الهندية فى عصرنا الحاضر عالم الرياضة البدنية والنفسية، كما أن البعض منها، وعلى الأخص تمارين التنفس منها، دخل عالم الطب أيضًا.

والواقع أن اليوجا طورت التنفس والجسم فى أوضاع خاصة؛

حيث يستلقى المريض على ظهره فى استرخاء مريح وقد تحرر جسمه من أى ضغط للملابس على أنحاء جسمه (الصدر، البطن، الرقبة) بفك الأزرار والأربطة، ويغمض عينيه ويبدأ بعملية التنفس، شاهقًا الهواء من الأنف إلى أقصى درجات الاستيعاب متخيلا فى ذهنه أنه يشهق الهواء، ثم يتوقف عن التنفس ويتخيل فى ذهنه (أنه يوقف التنفس) وأخيرًا يزفر الهواء من الفم بصفير مسموع ومتخيلاً (أنه يخرج الهواء من صدره = زفيرًا)، وتكرر هذه العملية ثلاث مرات وفى مدة أربع إلى ست دقائق لمجموع التمرين كله.

ويجب أن يداوم على إجراء تمارين التنفس مدة خمس إلى ست أسابيع، قبل أن تظهر فوائدها التامة، وهي:

١) الارتياح النفسى.

٢) تحسين إمكانية تركيز الأفكار وتجميعها فى هدوء.

٣) يزول الأرق وتهبط درجة ضغط الدم المرتفع.

٤) تزول النرفزة تدريجيًّا.

٧ـ العلاج بالتمارين الرياضية:

تعتبر التمارين الرياضية مهمة جدًّا فى حياة المرأة والرجل؛ خاصة عند التقدم فى العمر. والتمارين الرياضية المنتظمة تفيد القلب والعظام وتساعد فى تنظيم الوزن وتساهم فى بناء الحس الذاتى السليم، وتُحسن

من الحالة المزاجية. وبغياب التمارين الرياضية المنتظمة، تصبح المرأة أو الرجل أكثر عرضة للإصابة بأمراض القلب والسمنة وارتفاع الضغط الشريانى وتخلخل العظام. إن الأعمال التى تتطلب فترات طويلة من الجلوس تزيد من فرص حدوث آلام الظهر المزمنة والصلابة والأرق، ومعظم النساء لديهن عمود فقرى ضعيف ووهن عضلى وقصر تنفسى وفقدان فى الكتلة العظمية للجسم.

والنساء اللواتى يمارسن بانتظام التمارين الرياضية أكثر قدرة لتجنب هذه المشكلات. وقد أظهرت الدراسات أن النساء اللواتى يمارسن تدريبات مقوية للعضل تنقص لديهن نسبة الوفيات؛ خاصة الناجمة عن أمراض القلب، ومثل العضلات تمامًا، تتبع العظام القاعدة التالية "إذا لم تستخدمه فقد تخسره" حيث تتناقص كتلة العظام وتخسر قوتها فى حال عدم الاستخدام.

ومن المعروف.. ومنذ أكثر من ١٠٠ سنة أن التمارين المحافظة للوزن مثل المشى والجرى تساعد فى زيادة الكتلة العظمية للجسم؛ حيث تحث هذه التمارين الخلايا على سرعة تشكيل أنسجة عظمية جديدة، كما أظهرت الدراسات خلال ٢٠ سنة الماضية أن النسيج العظمى الذى يخسر من كتلته نتيجة فقدان الحركية، يستعيد قدرته على البناء من جديد عند ممارسة التمارين؛ لذا فإن التمارين الرياضية المعتدلة عند النساء والرجال فى سن اليأس تصون وتحافظ على الكتلة

العضلية فى العمود الفقرى، وتنقص من خطر حدوث الكسور فى تلك المنطقة.

وكذلك تلعب التمارين الرياضية دورًا كبيرًا فى تحسين المزاج والحالة النفسية. ولقد وجد أن الدماغ ـ أثناء التمارين الرياضية ـ يفرز مجموعة من الهرمونات تدعى الأندروفينات حيث تعد هرمونات محسنة للمزاج، وتساهم فى الاستجابة الإيجابية للجسم عند التعامل مع الشدائد أو المشكلات.. إن هذا التأثير الرافع للمزاج قد يستمر لبضعة ساعات حسب رأى بعض المتخصصين فى علم الغدد.

ولابد من استشارة الطبيب قبل الشروع فى البرامج الرياضية؛ لأنه من الأهمية تحديد أكثر أنماط التدريبات ملاءمة للمرأة وملاءمة للرجل، وتبدأ برامج التدريب ببطء فى أول الأمر، ثم تزداد بإطراد حتى تصل إلى المستوى المرجو منها.. أما المصابين بمرض هشاشة العظام فى العمود الفقرى، فيجب أن يكونوا على حذر عند ممارسة التمارين الرياضية؛ خاصة تلك التى تضع ثقلا أو ضغطًا على العمود الفقرى؛ حيث تتسبب فى كثير من الأحيان إلى حدوث كسور فى الفقرات الظهرية.

٨ـ العلاج ببعض النباتات والأعشاب الطبية المفيدة:

ـ مستحلب (الينسون) – (أنيسون):

تطحن بذور (الينسون) طحنًا متوسطًا أولاً بأول عند الاستعمال وعمل المستحلب. وتوضع ملعقة كبيرة من هذا المطحون فى كوب

زجاجى، ويصب عليها الماء الساخن لدرجة الغليان، ويحلى بقليل من السكر أو العسل ويقلب جيدا ويغطى بطبق ثم يشرب وهو شبه ساخن، بمعدل مرة بعد الإفطار ومرة عند الخلود إلى النوم ليلا، لمدة طويلة.. وهذا العلاج يخفف كثيرًا من الأعراض والاضطرابات المصاحبة لسن اليأس بالنسبة للنساء، كما أنه علاج غير مكلف مع رخص استعمالها طبيًّا:

يقوى الينسون جهاز الهضم خصوصا عند المسنين، ويسكن المغص المعوى عند الرضع والأطفال والكبار على حد السواء، كما أن الينسون طارد للغازات المعوية ومسكن للمغص الناتج عنها.

مغلى مطحون أو منقوع جذور (حشيشة القط) أو (الناردين المخزنى):

ويحضر الغلى من ملعقة صغيرة من مسحوق الجذور، تغلى لمدة قصيرة فى ما مقداره فنجان كبير من الماء، وبعد انتهاء عملية الغلى يترك لمدة (٥ دقائق) ثم يصفى.

ويفضل نقوعه على المغلى، ولتحضيره يضاف إلى ملء فنجان كبير من الماء البارد ملعقة صغيرة مملؤة بمسحوق الجذور الناعم، ويترك لمدة ١٢ ساعة قبل تصفيته واستعماله. ويشرب من المغلى أو المنقوع مقدار فنجان واحد فى اليوم فقط، ويستحسن أن يكون ذلك فى المساء، عند الخلود إلى النوم مرة واحدة فقط.

مستحلب (رجل الأسد) أو ما يعرف باسم (لوفة السباع):

تطحن ملعقة صغيرة مملوءة بعشبة (رجل الأسد)، والمعروفة فى سائر بلاد الشام أيضًا باسم (لوفة السباع) طحنًا متوسطًا، وتوضع فى قاع كوب زجاجى ويصب عليها الماء المغلى فورا وتقلب جيدا، ولا داعٍ لتحلية هذا المستحلب الشفاف اللون تقريبًا حيث إنه حلو المذاق تلقائيًّا، علمًا بأن هذا المذاق لا يؤثر على مرض السكر ثم يغطى المستحلب لمدة (١٠) دقائق ويشرب فى هدوء، بعد ذلك، ويستعمل هذا المستحلب لرفع مستوى كفاءة وأداء المبيض عند ظهور بوادر سن اليأس عند النساء بوجه عام.

مستحلب "زهرة البابونج":

توضع ملعقة صغيرة مملؤة بمطحون العشبة فى قاع كوب زجاجى، ويصب عليها الماء المغلى فورًا وتقلب جيدًا، ويمكن تحلية المستحلب بقدر ٢/١ ملعقة صغيرة من السكر أو عسل النحل النقى، ثم تغطى بطبق وتشرب بعد (١٠) دقائق فى هدوء، مرة بعد الإفطار، وتكرر مرة أخرى إما بعد العشاء أو عند الخلود إلى النوم ليلا. ويكرر هذا العلاج يوميًّا حتى تزول الآلام الموجودة فى المبيضين مع بداية سن اليأس.

نبات الجنسنج الهام الحيوي:

فى اليابان ودول شرق آسيا، فإن السيدات لا يعانين من مشكلات سن ما بعد انقطاع الطمث؛ لأنهم لا يشعرون بهذه المرحلة لأنهم يتغذون على نبات الجنسنج ذلك المصدر النباتى، الذى يعمل على تعويض النقص الهرمونى الطبيعى فى الجسم، ويساعد فى التغلب على القلق والاكتئاب النفسى.. وهذه الأعشاب تقوى الذاكرة وتزيد من نشاط الجسم.

مرحلة منتصف العمر .. والخروج ببعض الفوائد

وكما أن لكل مرحلة عمرية تغيراتها الهرمونية، ولكل مرحلة جمالها وميزاتها، والعاقل من يكيف ظروفه حسب تلك التغيرات لا أن يجعلها تتحكم فيه. إن سن اليأس سن الحكمة سن أصقلته التجارب، وأكسبته رصانة التفكير وصواب الهدف.. إلا أن المجتمع والفهم الخاطئ لهذه المرحلة جعل من عمر الخمسين بالنسبة للمرأة كابوسًا يطارد خيالها، وهو ليس إلا موروث اجتماعى قديم، أكدته أفكار تعانى من المرض والقصور الفكرى، امتد بضآلته ليصبح أمرًا مفروغًا من النقاش به، وعليه بدأت تبنى النظريات والآراء والدراسات لحل مشكلة، لم تكن بالمشكلة، ولكنها أصبحت كذلك بعد تناولها بهذا الشكل على أنها أزمة نفسية واجتماعية، لابد من إيجاد حل لها.

وتبعًا لذلك انعكس ذلك على المجتمع ككل، فلم يقتصر على المرأة وإحساسها بتلك المشكلة، وإنما تخطى ذلك للرجل الذى أصبح له نظرة خاصة تجاه زوجته وهى تقدم على سن الخمسين؛ مما أدى إلى وقوع الكثير من المآسى.. وسوف نذكر من هذه المآسى القصة التالية زوجة طلقها زوجها بعد أربعين عامًا من الزواج دون ذنب أو خطيئة،

واعترف لها الزوج أنه بعد أن تجاوز الخامسة والستين سوف يتزوج من فتاة، التى لا يزيد عمرها عن عمر ابنته، وربما أصغر، وهذه الفتاة صممت على طلاقه من زوجته قبل عقد قرانه عليها.. وطردت هذه السيدة بعد طلاقها من الشقة التى عاشت فيها ثلاثين عامًا بحكم قضائي!!

أكثر من صدمة واجهت المرأة "البائسة" بعد أن طلقت وطردت من مسكنها والوقوف أمام الزوج فى المحاكم.. فقد حصلت على حكم نفقة بمبلغ مائتى جنيه فى الشهر لمدة ثلاثة شهور فقط أى ستمائة جنيه فقط لاغير.. فهل يمكن أن يكون مثل هذا المبلغ هو التقدير العادل لنفقة مطلقة عاشت مع زوجها أربعين عامًا؟

ولماذا صدر حكم نفقة العدة بثلاثة أشهر فقط وليس بنفقة عام كما هو معروف؟

جاءت الإجابة غاية فى الدهشة ، فقد اتضح أن المرأة إذا بلغت سن اليأس لا يقضى لها قانون الأحوال الشخصية إلا بنفقة ثلاثة أشهر فقط!!

وهذه المشكلة ليست حالة نادرة أو مجرد رواية أو فيلم تليفزيونى.. إنها مأساة تتكرر ونسمع عنها على جميع المستويات الاجتماعية.. وتكون الضحية "زوجة" تركها الزوج، بعد أن عاشت معه سنوات الكفاح والمعاناة، وبعد زواج الأولاد واستقرارهم بعيدًا عن الأم

والأب، وزحف آثار وتعب السنين والشيخوخة إليها، يتخلص الزوج "العجوز" من شريكة العمر التى ساندته طوال سنين البناء، ويلقى بها فى الشارع، وكأنها من "خيل الحكومة" التى يصدر قرار بإعدامها بعد أن أصبحت غير قادرة على العمل!!

هل هذا ما تستحقه الزوجة التى أعطت زوجها زهرة شبابها ومنحته الأولاد وقامت بواجبها كاملاً كزوجة وأم ولم تقصر؟

وهل المرأة عندما تبلغ سن اليأس، فى نظر القانون لا تصبح، فى حاجة إلى الطعام والشراب والمأوى والعلاج والدواء.

إن العودة إلى شرع الله "الشريعة الإسلامية" لا يضيع حق المرأة؛ فالمرأة فى الإسلام لها، الحق فى مهر ثابت لوحدها، والذى كثيرا ما تتخلى عن أخذه أو تقوم بصرفه فى شراء أساس لمنزل الزوجية.. إلا أن المهر يعتبر حسب الشريعة الإسلامية تأمينًا لها وليس مشاركة فى الجهاز، وتقدر قيمة المهر بالذهب وليس بالعملة المالية المتعامل بها، وهذا أكبر دليل على أن حقوق المرأة فى الإسلام ثابتة ولا تتغير على مر العصور.. هذا بالإضافة إلى أن النفقة التى تدفع لها بعد الطلاق، والنفقة هنا حسب شرع الله تقاس على مقدار زكاة عيد الفطر أو فدية القتل الخطأ، فعلى سبيل المثال فدية القتل الخطأ فى الإسلام مقدارها مائة ناقة أربعون منها عشار، ومن هنا يجب العودة مرة أخرى إلى تطبيق شرع الله فى نظام الزواج لحماية المرأة، والحقوق المالية للمرأة

يجب أن يكون لها مقدار ثابت كما قررها الإسلام، لا تتأثر بارتفاع أو انخفاض قيمة العملة الموجودة. ويرجع تقدير تلك القيمة إلى السلطة، وهنا يأتى دور القاضى الذى يحكم بالعدل؛ خاصة أن هذه الزوجة طلقت بعد مدة أربعين عامًا، وليس أمامها فرص أخرى للبناء أو الزواج.

ويذكر لنا أحد أساتذة الأمراض النفسية والعصبية هذه القصة:

جاءتنى ومسحة حزن تكسو ملامح وجهها الملائكى الهادئ، وبدأت أتعرف عليها، فقالت: آمال، وبادرتنى هى بالسؤال:

- كم تعطيننى من العمر؟
- أواخر الأربعين.
- بل بدايات الخمسين.
- هل للحزن الذى يسكن فى قاع عينيك من سبب؟
- أنا امرأة تعديت الخمسين، ومازال قلبى فى العشرين، فأنا أرى الجمال فى كل من حولى، أعشق كل ما هو جميل، وأحنو على كل ضعيف، ولكن جسدى الآن لا يطاوعنى، وآلام عظامى حولت هواياتى المحببة إلى هوايات معذبة.

قلبى لم يعرف يومًا شعور الغيرة، والآن تحول هذا المسكين إلى نار تكوى ضلوعى، حين أرى زوجى يشاهد التمثيليات ويظهر إعجابه سرًّا أو جهرًا بشباب تلك أو حيوية الأخرى.

كنت أضع رأسى على الوسادة فأنام نومًا عميقًا، ولا أستيقظ إلا على صوت المؤذن "الصلاة خير من النوم" لأبدأ يومى مع ربى، فى همة ونشاط، أشيع البهجة والسرور فى أسرتى الحبيبة، ونتوجه إلى أعمالنا فى حيوية ونشاط؛ لنتقابل عصرًا حول طعام شهى من طبق فول إلى حمام محشي، لا يهمنا الصنف فكل الطعام كان متعة.

والآن؟

أنهض متكاسلة للصلاة، تعلو الكآبة وجهى، الالتفاف حول الطعام أصبح عذابًا، إنى أتساءل: هل هى الشعيرات البيضاء الزاحفة على مقدمة رأسى؟ أم هى آلام مفاصلى؟ أم التجاعيد التى آراها على رقبتى حين أنظر صباحًا فى المرأة؟ أم هو التناقض بين قلبى الشاب المتعطش للحياة، وجسدى العجوز غير القادر على الوفاء.

نعم.. فقد بدأت مؤخرًا فى العلاقة الحميمة التى أكون فى شدة الاحتياج النفسى لها، تحدث لى متاعب موضعية فى جسدى وخفقانًا فى القلب، يجعلانى أكتم هذه الرغبة وأشعر بحزن عميق وتنتابنى آلام الغيرة، كما قلت لك مسبقا حين أرى عيون زوجى تطالع شباب وحيوية الممثلات.

- هل من حل لمشكلتى؟
- لكل مشكلة حل يا سيدتى.. أتشكين فى ذلك؟

- لو كنت أشك ما حضرت إليك لأستشيرك.

- إن ما تصفينه يا سيدتي، هو ما ندرسه لطلبة الطب عن مشكلات المرأة بعد الخمسين، هذه الأعراض لها أسباب فسيولوجية؛ ففى هذه السن يبدأ انخفاض هرمون الأستروجين، الذى نطلق عليه خط الدفاع الأعظم عند المرأة ضد تقلبات المزاج، وهشاشة العظام وحماية القلب من الأزمات.

إن زيارة واحدة لطبيبة أمراض النساء والتوليد، يتم فيها التأكد من إمكانة أخذ الهرمون التعويضى، تليها الزيارة التى أنت الآن بصددها لطبيبة الأمراض النفسية، حيث سأصف لك بإذن الله مجموعة من التدريبات النفسية، التى ستعيد لك التوافق النفسى لتشعرى بجمال هذه المرحلة: هل تسمحين لى أن ألخص متاعبك؟

- نعم دون شك.

-ولكن عليك أنت أن تقومى بترتيبها من حيث الأهمية بالنسبة لك.. فأعراضك تنقسم إلى: مجموعة أعراض جسمية ومجموعة أعراض نفسية.

الأعراض الجسمية مثل: آلام المفاصل، وخفقان القلب أثناء العلاقة الحميمة، والمتاعب الموضعية نتيجة لقلة الإفرازات اللازمة لإتمام العلاقة الحميمة دون الآلام.

أما الأعراض النفسية كما ذكرتها فهى الشعور بالغيرة، والكسل، والكآبة، وعدم القدرة على مشاركة الآخرين فى النشاطات اليومية.

ترتيب الشكوى الجسيمة هو الألم الموضعى أثناء العلاقة الحميمة، يليه خفقان القلب، ثم آلام مفاصلية والتى أتغلب عليها بالمسكنات.. أما ترتيب شكواى النفسية فهو كما ذكرته سالفًا.

سأصف لك وصفة طبية، ستخلصك من جميع أعراضك:

١- أخذ الهرمون التعويضى أو العلاج الموضعى بعد استشارة طبيبة أمراض النساء؛ فهذه الخطوة ستخلصك من آلام المفاصل والمتاعب الموضعية نتيجة لقلة الإفرازات أثناء العلاقة الحميمة.

٢- المشى يوميًّا لمدة ساعة مع النظر إلى اللون الأخضر؛ علمًا بأن المشى يجب أن يبدأ بالتدريج من ربع ساعة مع زيادة خمس دقائق كل أسبوع؛ حتى نصل لهدفنا، وهو ساعة يوميًّا. إذا نجحت أن تقنعى زوجك الحبيب فى أن يمشى معك هذه الساعة فستكون الفائدة أعم؛ حيث إن المشى يؤدى إلى خفض الكولسترول، ويقوى عضلة القلب فيمنع حدوث خفقان القلب عند عمل أى مجهود، والنظر إلى اللون الأخضر يدخل البهجة فى القلب، ويقضى على الشعور بالكآبة، أما الصحبة الطيبة مع رفيق رحلة الحياة فإنها كفيلة بأن تؤلف القلوب وتطمئن النفوس، وفى حالة

عدم تمكنه من عمل هذه الرياضة معك، فأنت فى معية الله ولتريضى ولسانك شاكرًا له، وقلبك عامرًا بحبه.

٣- المحافظة على الصلوات فى موعدها وإن أمكن فى جماعة؛ حيث إن الصلاة المنتظمة تؤدى إلى إعادة تنظيم الإيقاع الداخلى؛ فيؤدى ذلك إلى تحسن المزاج والشعور بالهمة، كما أن الصلاة فى جماعة تساعدك على التخلص من عرض عدم القدرة على مشاركة الآخرين فى النشاطات اليومية.

٤- بعد الانتهاء من كل صلاة، عليك أن تركزى فى نقطة أمامك مع ترديد ذكر معين فى سرِّك، حتى تتمكنى من منع أى أفكار أن تتداخل فى ذهنك لمدة خمس دقائق، وهذا ما نطلق عليه التأمل الارتقائى، وهو مفيد جدًّا لإعادة التوازن النفسى ومحاربة الكآبة.

٥- شعور الغيرة هو شعور يدمر صاحبه وقد يفقده عقله، وسأطرح عليك عدة أساليب لمواجهة هذا الشعور البغيض، تخيرى منها ما يتلاءم مع شخصيتك:

الأول: أن تخبريه صراحة بما تحملينه فى صدرك، وأنك فعلت هذا لأنك تعلمين مقدار الحب الذى يكنه لك، وتعلمين أيضًا مدى حرصه على مشاعر من حوله.

الثاني: أن تطلبى منه بأسلوب رقيق، ودون عصبية، أن يغير قناة التلفاز أولا يعبر عن مشاعره بصوت مسموع.

الثالث: أن تذكريه بأن غض البصر مطلوب لنفسه ولأولاده؛ حيث إنه قدوتهم.

غير أنى لا أحبذ الأسلوب الثالث؛ حيث إن النصح المباشر للرجل من المرأة فى مجتمع تسوده نظرة دونية للمرأة قد يأتى بنتيجة عكسية، والأمر يحتاج للطف وحكمة، والاهتمام بمظهرك، وهو ما قد تهمله المرأة مع تقدم السن للأسف.

٦- ومن أفضل النصائح لتجنب الأرق عند النوم هو أن تشربى كوبًا من اللبن الدافئ المحلى بالعسل الأبيض.

وفى النهاية أريد أن أهمس فى أذنك بأن زوجك يدركك فى عقله، كما رآك أول مرة.. العروس التى اختارها ليكمل معها مشوار الحياة، وهذه ظاهرة أقرتها الأبحاث النفسية.

تأكدى إن اتبعت هذه التدريبات، فستتخلصين من جميع آلامك، وستستعيدين توافقك النفسي، وتشعرين بجمال هذه المرحلة، وينقشع هذا الحزن الذى يغطى هذا الوجه الملائكى، وتعودين اسمًا على مسمى، تشعى آمالك على كل من حولك.

تلك هى أزمة منتصف العمر، والتى تحدث للمرأة فى سن الأربعين حين تراودها أفكار وتساؤلات، لم تكن تخطر ببالها قبل ذلك، فقد كانت طوال حياتها السابقة مشغولة بالدارسة والخطبة والزواج ورعاية الأطفال، وبناء الأسرة، أما الآن وقد كبر الأولاد، وانشغل

الزوج عنها، وأصبحت تشعر بالوحدة وتشعر بتسلل التغيرات الجسدية شيئًا فشيئًا، فلم تعد بجمالها وحيويتها ونضارتها وسحرها كما كانت وغيرها. وأصبح أبناؤها يفضلون الذهاب مع أصدقائهم على الجلوس معها، وزوجها أصبحت مشاعره فاترة نحوها إلى درجة باتت تقلقها، هذا بالإضافة إلى ما تسمعه عنه من شائعات، توحى بأن عينيه امتدت خارج البيت وربما مشاعره أيضًا.

إذًا فيم كانت التضحيات من أجل الزوج والأولاد، وهم الآن يتسللون واحدًا تلو الأخر بعيدًا عنها، وأين جهودها فى إرساء قيم التفوق والنجاح فى أبنائها وهم الآن يسلكون، عكس ما كانت تتوقع لهم، ويتمردون على كل توجيهاتها، وأين أحلامها فى أسرة ناجحة مترابطة وهى الأن تراها تتفكك شيئا فشيئا، فلم تعد تجمعهم مائدة طعام واحدة منذ مدة طويلة ولم تعد تجمعهم أحاديث سمر، ولم يبق لها إلا الوحدة والملل والكآبة والخوف من المستقبل، وما تخبؤه الأيام لها ولأسرتها.

لقد باتت تشعر بأن زوجها هو السبب، فهو لم يكن أبدًا فارس أحلامها وأن زواجها منه كان أكبر خطأ فى حياتها، فهو لم يقدر مميزاتها ولم يقدر تضحياتها، وأصبحت لا ترى منه غير الإهمال والتقليل من شأنها حتى أمام الناس، وكل هذا يهون أمام الفتور العاطفى، الذى لاحظته عليه من زمن ولا تعرف له سببًا.

كما أن المرأة وهى غارقة فى وحدتها وحزنها، قد تدخل فى دوامة حساب الضمير فتتذكر زلاتها وأخطاءها التى ارتكبتها فى مراحل حياتها المبكرة، فتتألم وتشعر بالخزى والعار.. كيف فعلت هذا؟ ولماذا فعلته..؟!!

لقد بدت لها سنوات عمرها الماضية، وكأنها كابوس ثقيل، فهى غير راضية عما تحقق فيها، وقد تشعر أنها فشلت فشلاً ذريعًا فى تحقيق أحلامها على كل المستويات، وأنها كانت تجرى وراء سراب، وبحسابات الحاضر هى أيضًا خاسرة لأنها ضيعت عمرها هباءً، ولم تعد تملك شيئًا ذا قيمة فقد أنهكت قواها وذهب شبابها وضحت بفرص كثيرة من أجل استقرار أسرتها، ومع هذا لا يقدر أحد تضحياتها، ولذلك تشعر بأن الأرض تهتز تحت قدميها.

حتى المبادئ والقيم التى عاشت تعلى من قيمتها، أصبحت تبدو الان شيئا باهتًا، فلم تعد ترى لها القيمة نفسها، ولم تعد متحمسة لشيء ولا مهتمة بأى شيء ذى قيمة فى المستقبل فقد خارت قواها وانطفأ حماسها، واكتشفت أن الناس لا يستحقون التضحية من أجلهم، وأن المبادئ التى عاشت لها لم تعد لها قيمة فى هذه الحياة، ولم يبق لها شيء فى هذه الحياة، غير الصلة بربها تشعر بها حين صلاتها وحين تلاوتها للقرآن.

أحيانًا تشعر بأنها تريد أن تبدأ صفحة جديدة من حياتها، ولكن

ذلك يستلزم الابتعاد عن الزوج والأولاد والتحرر من قيودهم، وبالفعل بدأت فى الاشتراك فى دورة كمبيوتر، وكانت تشعر بأنها تولد من جديد حين تترك البيت وتقضى عدة ساعات فى هذه الدورة مع فتيات صغيرات، تملؤهن الحيوية والرغبة فى الحياة، أحست معهن أن شبابها قد عاد وبدأت تهتم بنفسها، بل تبالغ فى ذلك الاهتمام حتى اتهمها زوجها فى يوم من الأيام أنها متصابية..

نعم هى تشعر أنها تعود مراهقة من جديد، وتفرح أحيانا بهذا الشعور، ولكنها تفزع حين تشعر أن الأمر ربما يخرج عن سيطرتها، فقد أصبحت ضعيفة أمام أى كلمة إطراء من رجل، ولو على سبيل المجاملة، وأصبحت تتمنى أشياء لا تناسب سنها.. إنها تشعر أنها ظمآنة وضعيفة أمام أى قطرة ماء تلوح لها فى الأفق؛ خاصة وأن الساقى الشرعى أصبح يضن عليها بقطرة الود والحنان، ولولا بقية من دين وحياء لسقطت فى كثير من الامتحانات التى تمر بها يوميًّا.

وأحيانًا قد تشعر بالاشمئزاز من نفسها فتهمل مظهرها وتفضل العزلة بعيدًا عن الناس، وتفقد الاهتمام بكل ما حولها إلى الدرجة، التى تجعل زوجها يتهكم عليها ويناديها بـ" أم ٤٤" معايرًا إياها بسنها وبشكلها فى آن واحد.

وفى لحظات أخرى قد تشعر بميل إلى الزهد فى الحياة، فتقبل على الصلاة والصيام وقراءة القرآن فتستعيد صفاءها وتوازنها من جديد،

وترضى بما قسمه الله لها، وتعترف بأنها فقدت أشياء كأنثى، ولكنها اكتسبت أشياء أخرى كأم.

ثم تدور الأيام دورتها وتفكر مرة أخرى فى اللحاق بالفرص الأخيرة للحياة قبل أن يغادرها شبابها وجمالها، وتلقى فى دائرة النسيان والإهمال فتفكر فى الانفصال عن زوجها، وبدء حياة جديدة مع شخص يستحقها ويقدر مميزاتها، ولكنها تعود إلى نفسها مرة أخرى، وتتذكر أطفالها وما ينتظرهم من معاناة حين تنهدم الأسرة بسببها.

هذه هى بعض معالم أزمة منتصف العمر التى تمر بها معظم النساء، ولكن يدركها بأبعادها بعض النساء، ممن لديهن درجة عالية من الوعى والإحساس.

وبعض النساء يتقبلن الأمر بسهولة وتمر هذه المرحلة بلا مشكلات خاصة فى النساء الناضجات، حيث تدرك المرأة أنها ربما خسرت بعض الأشياء كأنثى، ولكنها كسبت مساحات كبيرة كأم حنونة أو كموظفة ناجحة أو رائدة فى مجال اهتمامها.

وفريق ثالث من النساء يشعرن بآلام الأزمة، ولكنهن يتحملن ويقاومن فى صمت ويحاولن إخفاء الأزمة عمن حولهن، ولذلك تظهر عليهن بعض الأعراض النفسجسمية كآلام وتقلصات بالبطن أو صعوبة فى التنفس، أو آلام بالمفاصل أو صداع مزمن أو ارتفاع فى

ضغط الدم (وهذه الأعراض يمكن تكون جسمية ولكن سببها نفسى - أى جسمية نفسية المنشأ).

وفريق رابع يفضلن الانطواء والعزلة بعيدًا عن تيار الحياة، ويمارسن واجباتهن المنزلية والوظيفية فى أدنى مستوى ممكن.

وفريق خامس يزهد فى الحياة وينصرف إلى العبادة، ويتسامى عن رغبات البشر ويشعر بالصفاء والطمأنينة والأنس بالله.

وفريق سادس يستغرقن فى العمل والنشاط والنجاح فى مجالات كثيرة، على أمل التعويض عن الإحساس بالإحباط والفشل فى الحياة الماضية.

وفريق سابع يلجأن إلى التصابى والتصرف كمراهقات فى ملابسهن وسلوكهن، وربما تستعجل الواحدة منهن الفرصة التى تعتبرها أخيرة (نظرًا لقرب شمس الشباب) فتقع فى المحظور.

أما الفريق الثامن من هؤلاء الذين يعانين أزمة منتصف العمر، فإنهن يتحولن إلى المرض النفسى كالقلق أو الاكتئاب أو الهستريا أو توهم المرض أو أى اضطراب نفسى آخر.

ومما يزيد من تأثيرات أزمة منتصف العمر أنها ربما تكون قريبة من الفترة التى تتوقف فيها خصوبة المرأة وينقطع حيضها، وتقل فيها هرمونات الأنوثة مع ما يصاحب ذلك من تغيرات جسمية، فتضاف العوامل البيولوجية إلى العوامل النفسية والاجتماعية فتزيد الطين بله.

إذًا ما الحل؟...

الحل هو أن نستعد لمواجهة هذه الأزمة قبل حدوثها، بتحقيق انجازات حقيقية راسخة ومتراكمة فى مراحل الشباب، وألا نضيع سنوات الإنتاج هباءً، وأن يكون فى حياتنا توازن بين عطائنا لأنفسنا وعطائنا للآخرين؛ حتى لا نكتشف فى لحظة أننا ضيعنا عمرنا من أجل إنسان، لم يقدر هذا العطاء، بل تنكر له وجحده فى غمضة عين.

وأن تكون لدينا أهداف نحاول تحقيقها وأهداف بديلة، نتوجه إليها فى حالة إخفاقنا فى تحقيق الأهداف الأولى، فالبدائل تقى الإنسان من الوقوف فى الطرق المسدودة؛ فالواقع يقول إن الحياة مليئة بالخيارات، وإذا انسد طريق فهناك ألف طريق آخر يمكن أن يفتح، وإذا فقدت المرأة بعض شبابها.. فقد اكتسبت الكثير من النضج والخبرة والوعى والقدرة على قيادة أسرتها والحفاظ عليها، واكتسبت الخبرة فى العمل وفى الحياة، وإذا فقدت هويتها كفتاة جذابة وجميلة فقد اكتسبت هوية الأمومة ومكانتها وكرامتها.

ونحرص على أن تكون لنا علاقة قوية بالله، تحمينا من تقلبات الأيام وجحود البشر.

أما إذا وقعت المرأة فعلاً فى دائرة أزمة منتصف العمر، فإن علماء النفس ينصحونها بأن تتحدث عن مشاعرها لقريبة أو صديقة لها تثق

فى أمانتها، فإن ذلك التنفيس يسهل عليها مرور الأزمة بسلام، وإذا لم تجد فرصة لذلك، فيمكن أن تلجأ إلى أحد علماء الدين أو أخصائية اجتماعية أو نفسية أو إلى طبيب نفسي، فهؤلاء يمكن أن يقدموا لها المشورة والمساندة. وبعض النساء ربما يحتجن لعدد من الجلسات النفسية الفردية أو الجماعية لمساعدتهن على تفهم جوانب الأزمة، والتعامل معها بفاعلية اكثر، والخروج منها بسلام.

أما الأسرة فعليها واجب المساعدة للأب أو الأم عند مرورهما بهذه الأزمة، من خلال السماع للشكوى وتفهمها وتقديرها وتقديم المساعدة اللازمة.

وعلى نطاق المجتمع ككل ،فنحن نحتاج إلى نشر الوعى بخصائص وأعراض هذه المرحلة المهمة (مرحلة منتصف العمر)، والتى يعانى منها الكثيرون والكثيرات فى صمت وأحيانًا تؤدى إلى تفكك الأسر وضياع الأبناء. وأخيرًا وليس آخرًا علينا أن نتذكر أننا نمر فى عمرنا بمراحل قدرها الله سبحانه وتعالى وهيأنا لها، ولكل مرحلة مزاياها ومشكلاتها، وعلينا أن نتقبل ذلك راضين شاكرين وألا نأسى على ما فاتنا، فكل شيء يسير بتقدير من الله، وأن ما أصابنا لم يكن ليخطئنا وما أخطأنا لم يكن ليصيبنا، وأن مردنا فى النهاية إلى الله، وأننا نوزن عنده بأعمالنا الصالحة وقلوبنا المحبة للخير، ولا نوزن بأموالنا وظائفنا

أو جمال وجوهنا وأجسادنا: "إن الله لا ينظر إلى صوركم، ولكن ينظر إلى قلوبكم".

أما الرجل فنقول له...

إنه مع التطور الحضارى العلمي؛ خاصة فى المجالات المتعلقة بالبيئة والصحة، أصبح من الممكن للإنسان أن يستمتع بالنشاط والقوة والحيوية والذاكرة الجيدة بعد الخمسين والستين وأيضًا بعد السبعين، وربما بعد الثمانين، فبعض الناس تقل حركتهم النفسية، فيزداد الإحساس بالنهاية وهذا خطأ كبير: إذًا يجب أن يستمر النشاط الحركى العضلى والنفسى والنشاط الكامل..

يجب أن تظل الشرايين مفتوحة تدفع بدم الحياة إلى كل خلايا الجسم من قلب ملئ بالحماس وحب الحياة ومن عقل منتبه واعٍ، أصبح يدرك بعمق أكثر، ثم يجب على الإنسان أن يعود إلى هواياته التى لم يكن لديه متسع من الوقت لممارستها، يجب أن يقرأ الكتب التى فاتته، وأن يعطى وقتًا للاستماع إلى التراث الموسيقى بتفرغ؛ خاصة وأن الموسيقى فى وقت انشغالنا تكون دائمًا فى الخلفية، أى لم نكن نعطيها اهتمامًا وتركيزًا خاصًا..

يجب ألا يتوقف الإنسان عن ممارسة كل ما كان يستمتع به فى بداية حياته.. ألا يتوقف عن الترفيه والترويح عن النفس. بل إن هناك متعًا جديدة تضاف وأصبحت متاحة له فى هذه السن، أو أنه أصبح قادرًا

عليها. ويستطيع الرجل مهما بلغ عمره أن يستمر فى ممارسة الحب بكل أشكاله مع شريكة حياته. ربما بكفاءة يحسده عليها أبناء العشرين، فلديهما رصيد من خبرة وألفة، كل منهما يستطيع أن يرى تعبيرات وجه الآخر فى الظلام..

كل منهما يستطيع أن ينصت بفهم إلى أنفاس الآخر، وإذا هما يمارسان الحب يستعينان بكل الذكريات الحلوة فى ممارسات سابقة، تعد بعشرات المئات.

إن للعمر عدة مراحل بعضها ربيع.. مثل مرحلة الشباب، وبعضها طفولة، والثالثة خريف وشيخوخة.. نعود كما كنا أطفالاً نحتاج للرعاية والعناية.. ومن بين هذه المراحل مرحلة لا يدركها كثيرو، بل ويساء تفسيرها، فتسمى بأزمة منتصف العمر.. والتى نتحدث عنها الآن.

فنرى رجلاً فيها يهجر بيته وأولاده، من أجل من هى فى سن بناته ويهدم أسرته وعمله، ويغرق فى طلب الملذات الدنيوية والبذخ وصرف النقود.. وتضيع الأسرة ويتشتت الأبناء والبنات، ويزرع هو الشوك ويحصد المجتمع.. يحصد شبابًا غير أسوياء، عرضة لمطامع الغادرين والطامعين.

ونجد امرأة خلعت ثوب الحياء وسايرت الموضة بشكل،

لا يتناسب مع عمرها، وتناست رسالتها التى خلقها الله من أجلها.. وهنا يفتقد الأبناء والبنات القدوة الصالحة.

ولقد شاع عند الكثيرين أن الرجل عندما يكثر السفر ويترك أبناءً مراهقين – لا أحد يرعاهم أو يهتم بهم.. إن ذلك يعد مراهقة.

شاع أيضًا عند البعض عندما يلحظ تغيرًا فى ملبس الرجل بعد سن الأربعين أو فى شكله العام بما يوحى له أنه تخلى عن الوقار المعهود، فيحكم عليه بأنه مراهق مثلاً.. ومنهم من كان يحب الرياضة، ثم لا يلبث أن يتركها إلى الحرص على الذهاب إلى أماكن الترفيه واللهو، ومنهم كذلك من يحكم بمراهقة سن الأربعين، من خلال حرصه على قوام جسمه إلى درجة أنه يهتم بمقاييس جسده، ويتبع نظام رجيم خاص للحفاظ على قوامه.

ومنهم من يحكم على الرجل فى هذه السن بمراهقة متأخرة، حينما ينتهى من مشكلات الأبناء أو عند خروج الأبناء من المنزل، إما لزواجهم أو لعملهم خارج المدينة ويبدأ فى التفكير "بالزواج"، حيث يستنكر البعض زواجه.. أيضًا البعض منهم يحكم على مراهقة متأخرة عند الرجل فى ذلك السن، عندما تختلف مواعيد العودة للمنزل بعد أن كانت عودته محددة ومعروفة لدى أفراد أسرته.

كثيرٌ من المشاهدات والصور، التى يحكم الناس عليها بأنها مراهقة

متأخرة لدى رجل فى سن الأربعين أو الخمسين أو الستين.. إذ إننا لا يمكن أن نعمم مثل هذه الصور كظاهرة متفشية.

إلا إننا نقف أمام بعض الصور الشاذة بأن نلفت الانتباه إلى قضية القدوة الحسنة والتى يجب أن يقوم بأمانتها ابن الأربعين أو الخمسين.. نعم فهو القدوة لأبنائه.. ويجب أن يلتزم بالتصرفات الحسنة، والبعد عن كل ما فيه مساس لسنه واحترامه ووقاره.

هناك صورة نقلها أحد الشباب، تبين لنا تجاهل البعض فى مواقفهم لمبدأ القدوة الحسنة؛ من ذلك حيث كان هذا الشاب يستقل سيارة فارهة عند إحدى الإشارات وصوت التسجيل يرن بذلك الصوت والضجيج الصاخب، وإذا بسيارة أخرى تقف بجواره يستقلها رجل مسن يبدو أنه فى سن الأربعين .. فما إن رآه ذلك الشاب حتى قام بخفض صوت التسجيل احترامًا لهذا الرجل.. التفت الرجل إلى الشاب وقد رفع السيجارة بيده، فما كان من هذا الشاب إلا أن رفع صوت التسجيل كرد فعل بعد تلك الصورة المخجلة.

إن المراهقة المتأخرة حينما تكون فى سن الأربعين، تجدها مكشوفة لدى المرأة بشكل واضح خصوصًا الزوجة؛ فهى ترقب هذا التغير وتظل فى حيرة من أمرها حيال زوجها والذى يعيش مرحلة مراهقة.. ليس لها حد معين، فقد تكون فى سن الأربعين أو الخمسين أو

الستين.. وقد تسأل كل زوجة: كيف هو الدور الواجب علينا القيام به؟

إن المرأة قد تخسر زوجها وعليها أن تسرع بانتشاله من هذا المأزق، قبل أن يقع فى فخ هذه المراهقة ووحلها، ويكون ذلك حسب الآتي:

١- الارتباط القوى بزوجها منذ السنين الأولى من الزواج، وبحيث لا تغفل الزوجة قضية مهمة جدًا، ألا وهى عدم نسيان الزوج فى زحمة تربية الأولاد؛ إذ ينبغى مشاركة الزوج فى هواياته.. فما الذى يمنع المرأة من الاقتراب لزوجها وتقريب وجهات النظر بينهما.. وحتى لا تتسع الفجوة بينهما مع مرور الأيام والسنين ويحدث ما لا تحبذه المرأة !! ولتعلم أن الزوج كالزرع إذا لم تعتن به يجف ويموت.

٢- ثقتها فى نفسها وبزوجها.. فإذا شعرت بالرضا والثقة بالنفس، فإن ذلك ينعكس على بيتها وحياتها.. أما إذا لم تثق بنفسها.. فإن كل شيء فى بيتها سيتحول إلى نار!! إذًا لتعلم أن جمالها ليس فى حفاظها على وجهها ورشاقتها، بل فى ثقتها بنفسها، فكم من امرأة محت التجاعيد من وجهها، ومحت بذلك ثقتها بنفسها، باحثة عن الجمال مهملة الثقة بالنفس ولا تقرأ المرأة نظرات زوجها.

٣- حاجة الرجل إلى مشاعر العطف والحنان.. مشاعر الحب العميق،

حتى لو كان فى هذه السن المتأخرة.. إذًا لا تهملى تلك الاتصالات العاطفية والمعرفية فيما بينكما، فهى حتمًا ستضيف إلى حياتكما نوعًا من التعاون والدفء العاطفى.

وقد يخجل أحد الطرفين فى إظهار تلك المشاعر لأسباب – كوجود الأولاد.. أو كبر السن – لكن لتكون الحياة سعيدة، لابد من التعبير عنها، ولو بكلمة طيبة عابرة.. أو الثناء على عمل أنجز من الطرفين، أو الإعجاب بأسلوب أحد الطرفين، فمثل ذلك التصرف سيكون له مردود إيجابى فى إشاعة الحب وإشباع الجوانب العاطفية والنفسية المطلوبة، ودونها تصبح الحياة جافة سطحية. قال تعالى: ﴿ وَمِنْ ءَايَـٰتِهِۦٓ أَنْ خَلَقَ لَكُم مِّنْ أَنفُسِكُمْ أَزْوَٰجًا لِّتَسْكُنُوٓا۟ إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُم مَّوَدَّةً وَرَحْمَةً ۚ إِنَّ فِى ذَٰلِكَ لَـَٔايَـٰتٍ لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ ﴾ [الروم: ٢١]

ويؤكد البعض أنه لو تنوعت الاهتمامات وتمايزت بين الزوجين، لما بحث الرجل عمن تكون منه أقرب لذاته! فالاقتصار على مطالب الجسد فى الحياة يدفع الرجل إلى هذه المراهقة السنية المتأخرة، وعندما يجد فراغًا فى الوقت أو لنقل الفراغ المعنوي، الأمر الذى يجعله ينكص على عقبه مرتدًا إلى مرحلة لا تتناسب مع عمره.. وهنا يصبح محطًا لأنظار وحديث المجالس، وقد يحزن البعض منه ومن تصرفاته وسلوكياته..

إذًا عليك أيتها الزوجة قتل الروتين الممل بينك وبين زوجك، عن

طريق إهداء الهدايا بينكما مثلاً، واجلسى مع زوجك، وأزيلا ما بينكما.. إن كان هناك من ترسبات وَّلدها سوء الفهم بينكما، وعالجا اضطرابات حياتكما بالمصارحة.

أيضًا لا ننسى الرجل حينما ينسى قول المصطفى صلى الله عليه وسلم: "خيركم خيركم لأهله" أما أن يعيش الأب فى جو من اللامبالاة وعدم استشعار المسؤولية والقرب من الأصدقاء وأماكن اللهو والترفيه وقلة الوعى فى ظل عدم اهتمامه بأبنائه وأسرته؛ فهذا يعنى ضياع أسرته، وهذه اللامبالاة يكون علاجها التربية، فردية أو اجتماعية.

إن الحل فى هذه القضية الاجتماعية يكمن فى زوجة هذا المراهق؛ من حيث ثقتها بنفسها وبمقدرتها الشخصية والفعلية، ومتابعة ردود أفعاله الحقيقية، وبتحقيق ذلك ستعيش الزوجة دائمًا فى قلب زوجها.

إن التجديد فى الحياة الزوجية مسألة مهمة ، ولا ترتبط ببلوغ الزوجة سن الخمسين، بل هى مطلب متجدد كل فترة؛ فالحياة إذا سارت على نمط واحد فإن الرتابة والروتين مع مرور الوقت ينشأن الملل والسأمة.. وهذه طبيعة الحياة وهنا يجب على كل من الرجل والمرأة (الزوجين) مراعاة الآتي:

- دفع القلق والنظر إلى الحياة بنظرة ومليئة بالتفاؤل والرضا.

- تبادل الأحاديث الودية بين الطرفين وكسر حاجز الصمت.
- الهدايا فى المناسبات السعيدة مع كلمة رقيقة لها أكثر كبير فى استمرار السعادة والمودة.
- معرفة طبيعة الحياة ومحاولة إقناع النفس بتقبل كل منهما الآخر، على ما هو عليه، له أثره البالغ فى الرضا و السعادة.

لابد من الأخذ فى الاعتبار أن هذه السن لها عبئها ومشكلاتها على كاهل الزوجين، فمن المناسب هنا تحمل كل منهما الآخر، وعدم خلق المشكلات وتتبع العثرات، وليكن شعار التسامح هو الغالب حتى تستمر السعادة ويخيم على البيت السرور..

وهناك فائدة حول الآية الكريمة (حافظوا على الصلوات والصلاة الوسطى وقوموا لله قانتين) فقد وردت هذه الآية فى سورة البقرة بعد آيات عدة تتعلق بأحكام الزواج والطلاق والأسرة فأعقبتها مباشرة.. قال العلماء: فى ذلك دلالة خفية على أثر الصلاة والمحافظة عليها فى وقتها على استقرار الحياة الزوجية، وعلى تحول القلوب إلى بساتين خضراء تجرى من تحتها أنهار الحب الدافق والصفاء والود.

يؤرق النساء احتمال ضعف اهتمام أزواجهن بهن بعد سن الخمسين، ولكن الأمر يتوقف على المرأة نفسها، فبيدها صناعة السعادة والتجديد فى الحياة الزوجية، ففى هذه السن يكون للحوار

والنقاش بين الزوجين طعم آخر، وللنظر لغة موجبة، وللمشاعر عمق متوازن؛ لذلك يمكن للزوجة أن تصنع جوًّا رائعًا فى منزلها.. تلبس.. تتزين.. تتعطر.. لا تهمل نفسها إطلاقًا، تبتسم، تقرأ، تناقش بهدوء وسكينة.

وعليها أن تلبى مطالب زوجها من حيث المأكل والمشرب والملبس، وتلبى احتياجاته الشرعية وتحافظ على مواعيده، وتذكره بها كما هى قبل سن الخمسين. بل تزيد من أناقتها واهتمامها به فهذا يجعله يزداد تعلقًا بها، وتشعره دائمًا أنها تحبه إلى الأبد وتحتاجه، وتذكره بأجمل الذكريات بينهما.

وعليها أن تفاجئه بوجبة طعام يحبها، أو تشترى له هدية يحبها، فمثل هذه الأشياء تذكى الحب وتجلب السعادة بين الزوجين.

إن إعادة الثقة للرجل أساسية للحصول على نتائج علاجية إيجابية، كما أنه يمكن اعتبار أن عودة الثقة فى النفس هى العلاج الحقيقى لكثير من المشكلات، وأنه من الضرورى إشراك الزوجة فى علاج هذه المشكلات، وأيضًا إدراك كل الظروف النفسية والاجتماعية التى ترهق تفكير الرجل، وتجعله يفقد الرغبة الجنسية، أو يشعر بالضعف الجنسى. ومن هذا المنطق، فإن حاجة المرأة للرجل والرجل للمرأة شيء أساسي، حيث لا أحد يمكنه أن يستغنى عن الآخر، فالرجل يلعب دورًا مهما فى تحريك رغبة المرأة، والمرأة تلعب دورًا أساسيا فى

تحريك الغريزة الجنسية لدى الرجل. وكلما ارتفع الصراع بين الشريكين قلت الرغبة، أما إذا حصل الود والحب وساد الهدوء فذلك يقوى من الرغبة، وبذلك يجب على الشريكين الحفاظ على هدوء علاقتهما، وتجنب كل ما هو يؤدى إلى المشكلات، فلابد من تفهم كل طرف للآخر.

كما أن المرأة فى سن الخمسين قد تكون جدة، وقد يبتعد أبناؤها عنها ويسكنون بمفردهم، فغالبية زوجات الأبناء يحبذن السكن المستقل، وأعمال المنزل قد لا تشغل وقت فراغ المرأة، التى تجد نفسها لا تعرف ماذا تفعل فى ساعات طوال.

فيمكن للمرأة المشاركة فى برامج تحفيظ القرآن الكريم ومحو الأمية والأمسيات الثقافية والبرامج الترفيهية ورياضة المشي، بالإضافة إلى الدورات التعليمية والمرأة بعد الخمسين تحتاج إلى نشاط رياضي، ثقافي، اجتماعى تقضى فيه وقت فراغها، وترتبط بزميلاتها، وبذلك تقضى على الفراغ الذى تعيشه، والوحدة الموحشة، كما يمكنها المشاركة فى الجمعيات الخيرية والنوادى الأدبية والأعمال التطوعية؛ حتى تشعر بالنشاط والحيوية والرضى والسعادة وحب الناس والعطاء.. ففى العطاء سعادة كبيرة.

ولكى لا تدع المرأة المسلمة تعيش حياة تافهة شأنها فى ذلك شأن ما هو سائد فى بعض المجتمعات، تتعلق فيها المرأة بالتفاهات والقشور،

وتغفل عن النافع والمفيد نقدم بعض الاقتراحات للمرأة التى تخففت من أعبائها إلى حد يسمح لها بالانشغال عن عائلتها بعض ساعات من اليوم، وهي:

إذا كانت تجيد أحكام التلاوة القرآن، فمن الممكن أن تعلم النساء والبنات وتدربهن على التلاوة الصحيحة وتنقل إليهن ما تعلمته من دينها؛ فالسن لا يقف عائقًا أمام من يخدم دينه وأمته، وإذا لم تكن تجيد ذلك فعليها الالتحاق بحلقات تحفيظ القرآن الكريم فى النوادى أو المساجد أو المدارس.

من الممكن أن تتعاون مع بعض صديقاتها لتتفقد أحوال اليتامى والأرامل، عن طريق الجمعيات الخيرية وفى المكان التى تسكن فيه.

إذا كانت تتقن بعض الحرف البسيطة من أشغال الإبرة والتطريز والحياكة وتنسيق الزهور فمن الممكن أن تقوم بتعليم النساء والبنات هذه الأشغال الفنية النافعة وتتقاضى عليها أجرًا.. فمن ناحية تدر على نفسها ربح، ومن ناحية أخرى تشغل وقت فراغها بدلاً من جلسات القيل والقال.

إعداد معارض بالتعاون مع بعض النساء المتفرغات مثلها - وستجد الكثيرات - وهذه المعارض من الممكن أن تشمل المنتجات البسيطة من المأكولات والملبوسات أو عرض بعض الملابس التى استغنى عنها أصحابها بأسعار رمزية، وتكون لصالح كفالة الأيتام أو

الفقراء أو كتبرع لإحدى الدول الإسلامية المنكوبة إذا لم تجد من يحتاج إليها فى بلدها.

إعداد طعام لإفطار الصائمات فى المسجد فى شهر رمضان وأيام النوافل، التى يتوقع أن يصوم فيها المسلمون.

وصايا ونصائح غالية لصحة وراحة المرأة والرجل في مرحلة منتصف العمر

ولتجاوز مرحلة منتصف العمر فى أزمات وراحة، نعيش مع بعض آيات القرآن الكريم بتأنى وتدبر .. قال الله تعالى فى كتابه العزيز على لسان نوح عليه السلام:..

﴿ مَّا لَكُمْ لَا تَرْجُونَ لِلَّهِ وَقَارًا ۝ وَقَدْ خَلَقَكُمْ أَطْوَارًا ﴾

[سورة نوح، آية ١٣، ١٤]

فقد خلقنا منذ البداية فى أطوار مختلفة داخل رحم الأم.. فطورًا نطفة.. وطورًا علقة.. وتستمر الأطوار خلال حياتنا المختلفة .. فطورًا لطفولتنا وطورًا لشبابنا وطورًا لشيخوختنا.. ولكن هناك طورًا أهم الأهم من بين جميع المراحل.. هو طور التكيف الحقيقى.. وهو سن الأربعين..

حيث يكون الفكر فى أعلى درجات تألقه.. وقمة عطائه.. وهذا ورد فى القرآن الكريم مرة واحدة فى قوله تعالى:﴿ حَتَّىٰٓ إِذَا بَلَغَ أَشُدَّهُۥ وَبَلَغَ أَرْبَعِينَ سَنَةً قَالَ رَبِّ أَوْزِعْنِيٓ أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ ٱلَّتِيٓ أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَىٰ وَٰلِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَٰلِحًا تَرْضَىٰهُ وَأَصْلِحْ لِي فِي ذُرِّيَّتِيٓ ۖ إِنِّي تُبْتُ إِلَيْكَ وَإِنِّي مِنَ ٱلْمُسْلِمِينَ ﴾ [سورة الأحقاف، آية ١٥]

هنا تفصيل لطور.. منتصف العمر فهو طور الرشد.. وطور محاسبة النفس، والعودة إلى الله.. وورد معنى ذلك فى آية من سورة الأحقاف﴿ إِنَّ ٱلَّذِينَ قَالُواْ رَبُّنَا ٱللَّهُ ثُمَّ ٱسْتَقَـٰمُواْ فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ ﴾ [سورة الأحقاف، أية ١٣]

فالطمأنينة والسعادة التى يتمناها الإنسان فى حياته لا تكون إلا بالاستقامة وأن الإنسان يقف مع نفسه فيتساءل.. من أنا؟ وماذا حققت من أحلامى وآمالى السابقة.. وما الذى أفعله الآن؟ وكيف ستكون حياتى فى المستقبل؟..هل أنا مرتاح وسعيد؟.. هل هذا ما أريده وما أريد تحقيقه قبل لقاء ربى وما أتركه ذكرى من بعدي؟ أو أخرج من هذه الدنيا نكرة؟ أى دون ذكرى.

ويرتبط هذا التساؤل.. بفقدان الإنسان لكثير من أقاربه وأصحابه وأحبابه.. خلال مراحل عمره المختلفة.. وهنا قد يتملكه خوف شديد.. ويتساءل مرة أخرى بعد محاسبة النفس .. هل هناك فى العمر بقية.. لأصلح ما فات.. وأحقق ما أريد وتتجلى لديه الحقيقة واضحة.. الدنيا كأنها حلم وكل ما مر فيها من أطوار سابقة أصبح كشريط سينمائى يمر أمام عينيه.. والحقيقة هى الموت.. فلسنا مخلدين.. والعاقل من اتعظ بغيره وعمل لما بعد الموت وحاسب نفسه قبل أن يحاسب.. فما العمل؟..

وجاء ذلك واضحًا فى خطاب مباشر من الله عز وجل فى كتابه

العزيز فوردت بعض الآيات فى سورة الأحقاف بالوصايا التالية وتحمل معها البشرى والحلول:

الاستقامة.. ثمرتها عدم الخوف والإحساس بالأمان فى الدنيا.. وذهاب الحزن والسعادة فى الآخرة.. ودخول الجنة..

﴿ أُوْلَٰٓئِكَ أَصۡحَٰبُ ٱلۡجَنَّةِ ﴾ [الأحقاف آية ١٤]

إصلاح أمور الدنيا وطلب رضا الوالدين :﴿ وَوَصَّيۡنَا ٱلۡإِنسَٰنَ بِوَٰلِدَيۡهِ إِحۡسَٰنًاۖ حَمَلَتۡهُ أُمُّهُۥ ﴾ [الأحقاف آية ١٥] فعقوقهما من الكبائر ويؤدى للحرمان من الجنة..

شكر النعمة: ﴿ قَالَ رَبِّ أَوۡزِعۡنِيٓ أَنۡ أَشۡكُرَ نِعۡمَتَكَ ٱلَّتِيٓ أَنۡعَمۡتَ عَلَيَّ وَعَلَىٰ وَٰلِدَيَّ ﴾ [الأحقاف أية ١٥] فما أكثر نعم الله علينا وما أقل شكرنا لها.

الاتجاه نحو خدمة المجتمع والإصلاح فى الأرض والحرص على ذلك.. ﴿ وَأَنۡ أَعۡمَلَ صَٰلِحٗا تَرۡضَىٰهُ ﴾ [الأحقاف آية ١٥] مع الأخلاص فى النية والتوجه لطلب رضا الله تعالى بذلك..

التوبة عن كافة الذنوب والتمسك بتعاليم الإسلام:﴿ إِنِّي تُبۡتُ إِلَيۡكَ وَإِنِّي مِنَ ٱلۡمُسۡلِمِينَ ﴾ [الأحقاف أية ١٥]

وبتحقيق كل ما سبق جاء الوعد من الله بالقبول مع الغفران

وتجاوز السيئات ﴿ أُوْلَٰٓئِكَ ٱلَّذِينَ نَتَقَبَّلُ عَنۡهُمۡ أَحۡسَنَ مَا عَمِلُواْ وَنَتَجَاوَزُ عَن سَيِّـَٔاتِهِمۡ ﴾ [الأحقاف آية ١٦]

والثمرة.. الجنة.. بعد قبول الأعمال الصالحة والثبات على الاستقامة يكون المكلف من أصحاب الجنة..كما قال تعالى "فى أصحاب الجنة وعد الصدق الذى كانوا يوعدون".. جعلنا الله من أهل الجنة، ونتمتع بما فيها مما ورد ذكره ومما لا عين رأت ولا أذن سمعت، ولا خطر على قلب بشر من نعيم مقيم.

..ولقد تم الخطاب لمرحلة الأربعين.. لأن الإنسان فيها يدعو الله على بصيرة .. وتعرف على الأمور كلها.. وعاش بما يكفى لإصدار الأحكام.. واتخاذ القرارات.. وتحقيق الهدف وبلوغ الآمال..

وقد يتم ذلك دون اعتبار لما يصاحب ذلك من تأثيرات.. أو ردود أفعال.. وقد يتبين فكرةِ معينة، يفقد بسببها الراحة فى حياته.

ولنا فى رسول الله صلى الله عليه وسلم أسوة حسنة، حين جاءه الوحى والتكليف الألهى بالدعوة الشخصية ﴿ يَٰٓأَيُّهَا ٱلۡمُدَّثِّرُ ۝١ قُمۡ فَأَنذِرۡ ﴾ [سورة المدثر، آية ١، ٢]

وأمر بنشر رسالته.. وكان ذلك فى سن الأربعين.. وذلك لحكمة إلهية.. لما يكون عليه الإنسان من نضج وقدرة على العطاء والتميز والإدراك.. وأمر سبحانه وتعالى نبيه بالصبر: "ولربك فاصبر" من

أجل تحقيق الدعوة والجهاد فى ذلك.. للنفس والمجتمع.. والتخويف من النار..:"وما أدراك ما سقر".

مع ترك حرية الاختيار : ﴿ كَلَّآ إِنَّهُۥ تَذۡكِرَةٞ ﴿٥٤﴾ فَمَن شَآءَ ذَكَرَهُۥ ﴾، وفى أية أخـــرى ﴿ لِمَن شَآءَ مِنكُمۡ أَن يَسۡتَقِيمَ ﴿٢٨﴾ وَمَا تَشَآءُونَ إِلَّآ أَن يَشَآءَ ٱللَّهُ رَبُّ ٱلۡعَٰلَمِينَ ﴾ [سورة التكوير، أية ٢٨، ٢٩]

وفيه تحقيق لمبدأ مهم، وهو أن سعادتنا فى أى مرحلة من مراحل عمرنا مرهونة برضا الله تعالى عنا.. وأن بعدنا عن رضاه يؤدى إلى شقائنا والحل هو الاستقامة.

كما يجب أن نعلم أن الشخص فى هذا العمر، سواء كان رجلًا أو امرأة، يحتاج إلى رعاية خاصة لتلبية احتياجاته العاطفية والجسمية، وحتى ينعم الرجل والمرأة بهذه الفترة من العمر وما بعدها فى صحة وسعادة، عليه مراعاة الآتي:

- عدم شرب الخمر والكحوليات مهما كلف الأمر.
- الحصول على قسط كافٍ من الراحة والنوم.
- قياس مستوى الكولسترول فى الدم بانتظام.
- الاستمرار فى النشاط الجسمى ومحاولة تجديد النشاط الذهنى عن طريق الترفيه.

- تعلم كيفية الاسترخاء، وكيفية التعامل مع المواقف المقلقة.
- الاهتمام بالفحص الدورى للاطمئنان على صحة الجسم، كتخطيط القلب كل خمس سنوات، وفحص البروستاتا بالنسبة للرجال؛ خشية الإصابة بتضخم فيها. وكذلك الفحص الشرجى وتقصى أحوال الأمعاء خشية من الإصابة بسرطان القولون".

يجب أن نؤكد بأن سن اليأس مرحلة طبيعية حتمية فى طبيعة الحياة، تجتازها الكثير من النساء دون معاناة، مثلها مثل مرحلة البلوغ والمراهقة، ويجب أن يستوعب الرجل هذه التغيرات فى زوجته ويساعدها، ويطمئنها بأن حبه لها لن يتغير ويقدم لها المعونة النفسية. أيضًا، يجب على المرأة فهم التغيرات التى يواجهها زوجها وتعينه على مواجهة التغيرات التى يمر بها بحيث يسود الأسرة جو ملئ بالاحترام والمحبة والتآلف بين أفرادها. ويجب أن تعترف المرأة بأن هذه الفترة فترة طبيعية تمر بها كل السيدات وعادة لا تحتاج إلى أى علاج، ولكن فى بعض الأحيان عندما تكون الأعراض شديدة ويكون هناك زيادة للقلق وسرعة الانفعال، فقد تحتاج المرأة للعلاج. وأن كل هذه الأعراض مؤقتة وتزول بعد فترة، فيجب على المرأة محاولة التكيف معها، وأن تتقبل هذه السنوات بصدر رحب وتستمتع بحياتها، وتنظر للنواحى المشرقة فى حياتها.

وهنا على المرأة أولاً أن تختار طبيبها الذى تثق به، وتكلمه بحرية وارتياح ودون خجل عن آلامها سواء كانت نفسية أو جسدية، ويساعدها فى اختيار العلاج المناسب.

لابد للسيدة العاقلة أن تعتبر هذه الفترة من حياتها مناسبة للتفرغ للذات، بعد أن تعبت كثيرًا فى تنشئة الأولاد والبنات، وقد يكون من المناسب أن تجد طريقة لقضاء الوقت مع الصديقات والأصدقاء – كما أوضحنا ذلك بشيء من التفصيل – بدلاً من الانعزال والتقوقع، وقد تكون تلك الفترة من العمر فرصة مناسبة أيضًا للمشاركة الاجتماعية.

عليها أن تفرح وتمرح وتعمل ليومها وكأنها تعيش أبدًا، وتعمل لآخرتها كأنها تموت غدًا، فالباقيات الصالحات خير وأبقى.

وبصرف النظر عما يقال فى الكتب وما يعتقده بعض الناس، نلاحظ أن كثيرًا من النساء ممن تجاوزن سن اليأس لا يزلن يتمتعن بجاذبية قد لا تتوافر لدى غيرهن من الشابات بفضل ما لديهن من نضج وتركيز وخبرة اكتسبنها بمرور الزمن.

وأيضًا.. فإن المرأة فى هذه السن يمكنها أن تجعل حياتها أكثر حرية انطلاقًا لتحررها من عبء الإنجاب ورعاية الأولاد؛ مما يتيح لها ممارسة عديد من الأنشطة والهوايات الممتعة التى تجدد فيها الشباب والحيوية.

لابد من محاربة ومقاومة الاتهامات التى كثيرًا ما توجه للمرأة فى سن اليأس، والتى تتهمها بزوال أنوثتها وجاذبيتها، ولا ننكر فى الحقيقية أن المرأة قد شاركت فى كثير من الأحيان فى صنع هذه الاتهامات بموقفها المتخاذل تجاه الحديث.. كأن افتقاد قدرتها على الإنجاب يعنى افتقادها لكل قدراتها على العطاء.

يجب على أى امرأة اقتربت من هذه السن أن تستعد لها وتتأهب بروح معنوية عالية ونفس مطمئنة راضية؛ لكى تتجاوزها بأمان تام وخير وسلام.

كما يجب على كلا الزوجين فى هذه المرحلة أن يشعرا بأهمية وجودهم فى الحياة فى أفضل وأحسن صورة جسمانية وصحية ممكنة للتمتع بكل متع وصور الحياة المختلفة، لأن كثيرًا من الناس حينما يمرون فى هذه المرحلة يعتقدون أن مهمتهم انتهت بل بالعكس، فالمجتمع محتاج إليهم أكثر من الحاجة إليهم وهم فى مرحلة الشباب.

ويجب كذلك على الأبناء أن يشعروا الوالدين بالعطف ليردوا بعض جميلهم إليهم لقوله تعالى: ﴿ وَقَضَىٰ رَبُّكَ أَلَّا تَعْبُدُوٓا۟ إِلَّآ إِيَّاهُ وَبِٱلْوَٰلِدَيْنِ إِحْسَٰنًا ﴾ [سورة الأسراء، أية ٢٣]

ومن النصائح الضرورية فى هذه المرحلة لكلا الطرفين أيضًا ما يأتي:

* على الإنسان فى هذه المرحلة أن يكون واقعيًّا، ويعلم بأن كل مرحلة من مراحل العمر مؤقتة، وأن ينظر ما الذى يستطيع فعله وما الذى لا يستطيع فعله، وألا يعقد ويؤزم الموضوع.

* الإنسان له دور كبير فى صنع سعادته أو شقائه. فى الدرجة الأولى عليه أن يعى أن الجسم مهم جدًّا ويجب أن يراعيه، عملية صيانة الجسم مهمة جدًّا وكذلك تنويع مصادر المتعة، وأن تكون عنده اهتمامات خارج نطاق العمل، وعندما يصل لهذه المرحلة لا يشعر باليأس ولا يعتمد على المجتمع، أما عن موضوع التدليل.. فكما أن على الزوجة تدليل زوجها فى هذا العمر، على الزوج أيضًا تدليل زوجته لأنها أيضًا تمر بمثل هذه المرحلة.

* إن ثقافة المجتمع وعاداته وأفكاره هى الأساس فى هذا الموضوع، فالذى يجعل شيب الشعر عيبًا هم الآخرون، كذلك تجاعيد الوجه يمكن أن تكون حالة عادية، لذا نؤكد أن البعد الاجتماعى من داخل العائلة وخارجها مهم جدًّا. والإنسان الذى يكون لديه فراغ داخلى حتى فى مرحلة الشباب، ستكون لديه حالة يأس وأن أى اهتزاز خارجى سيهزه كاملاً.

* الحياة فى ذهن الإنسان متعة، وأهم متع الإنسان هى قوى الحب، كذلك فى خريف العمر يحصل للإنسان رغبة فى الاستمتاع، وأهم أنواع المتعة هى علاقة الحب؛ لذا نجد أن العلاج الأوحد والأمثل لهذه المرحلة من العمر هو الحب الحقيقى المتكامل الذى يقضى على

الملل والخوف، ولكن بشكله الطبيعى الصحيح، أى الحب الأسرى داخل الأسرة والحب المتجدد مع الزوجة وإعادة أيام الشباب.. ولكن كل هذا يجب أن يحصل داخل نطاق الأسرة لا خارجها.

إن فترة منتصف العمر لدى الرجال والنساء ليست نقطة تدهور، وإنما هى فترة تحول بسيطة.. فهى ببساطة تميز الفترة، التى يبدأ خلالها الاتزان فى التحول التدريجى..

وإذا حدثت التغيرات فى فترة منتصف العمر بصورة محبطة، فمن الجدير بالذكر أنها تنتج تدهورًا فى أعضاء المجتمع..

والأهم من ذلك هو أننا نجد الأفراد فى مرحلة منتصف العمر، لديهم القدرة على الإدارة والحكم والخبرة.. وعلى الرغم من أن الانحدار التدريجى فى الإمكانات الجسمية فى فترة منتصف العمر، إلا أنها تعتبر وتمثل فترة ربيع العمر حيث أصبحت الخبرة وحسن التقدير والقدرة على السيطرة فى مرتبة مهمة أكثر من الإمكانات الجسمية.

* ينصح الأطباء باستشارة الطبيب لدى بلوغ سن الأربعين من أجل تقييم الحالة الصحية العامة للشخص، ومعالجة أى خلل فور اكتشافه ويمكن للطبيب أن يقوم بالعلاج بالهرمونات التى تعوض الفرد عن النقص الهرمونى والتغيرات المرافقة لها.

* وينصح الأطباء بضرورة الاهتمام بممارسة التمارين الرياضية بشكل منتظم، ومحاربة كافة أشكال قلة الحركة والعمل على ضبط الوزن

ضمن الحدود الطبيعية، وتناول الغذاء الصحى والمتنوع الذى يمد الجسم باحتياجاته المختلفة، والذى يمنع تشكل وتراكم الشحوم والإصابة بالاضطرابات المختلفة.

* عدم التردد فى استشارة الطبيب لدى حدوث أى اضطراب؛ لأن التشخيص المبكر يلعب دورًا مهمًّا فى تحقيق النتائج الجيدة، التى تخلص المرء من تلك الاضطرابات التى تعكر صفو المزاج، وتؤثر بشكل سلبى على صحة الرجل الجسدية والنفسية.

ومن واجبات الطبيب أن يستدعى الزوج إذا دعت الحاجة؛ ليشرح له كيف يمكنه مساعدة زوجته على تجاوز هذا التغيير فى حياتها وقد ينصح له بالأمور التالية:

* أن يحسن تفهم أعراض انقطاع طمثها فلا يستجيب لها بالانفعال.
* أن يتعمد ذكر صفاتها وجمالها وجاذبيتها.
* أن يواصل ممارسة الحب معها ليشعرها أنها مازالت مرغوبة.
* إذا شكت أو اكتأبت وجب عليه تذكيرها بأن هذه المرحلة من مراحل حياتها عابرة زائلة، إن هى تماسكت وكانت رزينة قوية الإرادة، وإنها ستعبر هذه المرحلة وتتخلص من كل الأعراض المزعجة.

تذكيرها بأنها تستطيع منذ الآن الاستمتاع بممارسة الحب دون خوف من الحمل.. وعلى الزوجة فى المقابل أن تصرف ذهنها عما

تعانيه، بأن تشغل نفسها بأى عمل أو نشاط، وأن تحاول مساعدة زوجها فى عمله إذا أمكن.

ويجب الإصرار فى هذه الفترة على الحياة المشتركة للزوجين قدر الإمكان فيتلازمان ويعملان معا ويأكلان معا ويلهوان معا ويسافران معا، وعلى المرأة ألا تقبع فى ذاتها، بل عليها ان تجارى زوجها فى كل ما يمكنها مجاراته فيه، فإذا طلب مرافقتها إلى حفل رافقته، وإذا أراد مشاركتها فى لعبة ما شاركته، وإذا أراد ممارسة الحب معها مارسته.. وهكذا.

وإذا كانت بعض النساء فى هذه المرحلة تطلب الشفقة، فلا يجب أن تلتمسها عند نفسها بل يجب أن تلتمسها لدى زوجها وأسرتها والأصدقاء، أما انكسارها ويأسها وحزنها فلن تحمل إليها أى فائدة.

إذًا بماذا تنصح الزوج الذى تخطو زوجته نحو هذه السن؟

نقول له: لقد جاء دورك للعطاء والرعاية والحنان كن بجانبها رفيقًا وصديقًا وزوجا وحبيبا لا تشعرها بأنها قد انتهت، ولم تعد فى عينك أنثى وامرأة.. دعها تجتاز هذه المرحلة بهدوء وأمان، علمًا بأنك سوف تجنى بعد ذلك ثمار إيجابيتك حنانًا ورعاية وحبًا، وفى الوقت الذى ستحتاج فيه أنت أيضًا إلى هذه المشاعر وبقوة أكبر عندما يتقدم بك العمر.. إنه واجبك نحو تلك المرأة، التى أعطتك بلا حدود..

واجبك نحو تلك المرأة، التى لم تبخل عليك بلحظات الاهتمام أو بالتضحية.

يجب أن يُدرس جزء عن هذه المرحلة المهمة فى حياة كل من الرجل والمرأة وخاصة فى مرحلة التعليم العالى أيًا كان نوعه، ويا حبذا لو كان التمهيد لهذه المرحلة فى مناهج المرحلة الثانوية، حتى تعرف الفتاة والفتى الكثير والكثير عن هذه المرحلة الحرجة من حياتهما.

أن تهتم وسائل الإعلام بكل أنواعها وخاصة التليفزيون بهذه المرحلة؛ حتى تحصل المرأة ويحصل الرجل على المعلومات والحقائق، التى تساعدهما فى الاستعداد الجيد لاستقبال هذه المرحلة، دون أية مشكلات أو اضطرابات مع تنمية الوعى لديهما بخصائص هذه المرحلة.

بتهيئة المرأة والرجل لاستقبال هذه المرحلة على أنها مرحلة لابد من المرور بها، ويحدث فيها كثير من التغيرات البدنية والنفسية، كأى مرحلة أخرى من مراحل العمر.

ضرورة إلمام الرجل والمرأة بكل المعلومات والمعارف عن هذه المرحلة؛ حتى يمروا بها دون قلق أو أى مشكلات.. وهذا الإصدار من سلسلة ثقافة سيكولوجية للجميع يمكن أن يساعد فى ذلك.

يجب الاهتمام بعمل بعض اللقاءات والندوات فى المدارس والجامعات والتليفزيون حول خصائص هذه المرحلة؛ حتى يتعرف الجميع صغارًا وكبارًا هذه المرحلة ويهيئوا أنفسهم لها، وتفيد فى التعامل مع من يمرون بهذه المرحلة داخل الأسرة أو خارجها.

الخاتمــة

إن سن اليأس مرحلة طبيعية من مراحل العمر التى تمر بها كل النساء، وهي ليست مرضًا، ولكن قد يصاحبها بعض التغيرات الفسيولوجية التي قد تؤدي إلى بعض المتاعب الجسدية والنفسية، كالتي تحدث في مرحلة البلوغ والمراهقة. وتتفاوت هذه الأعراض بين النساء، ولكن الغالبية منهن يشعرن بأعراض خفيفة لا تؤثر على نظام الحياة اليومية، بينما قد تكون الأعراض شديدة وتستلزم العلاج بالهرمونات البديلة أو غير ذلك من طرق العلاج لدى بعض الاخر من النساء؛ لذا.. فإن معرفة المرأة بطبيعة هذه الأمور، وطرق علاجها يخفف عنها مشكلات الكثير من الأعراض.

كما أن معظم النساء والرجال يجتازون هذه المرحلة من حياتهم، من دون الحاجة إلى علاج خصوصًا إذا كان يوجد من يساندهم نفسيًّا.

ويقوم الزوج والأبناء والأقارب والأصدقاء بدور كبير للتغلب والتكيف مع هذه المرحلة، كما أن استخدام الهرمونات البديلة ليست وسيلة لاستعادة أو استمرار مرحلة الشباب – كما يظن البعض – وإنما هي وسيلة لعلاج بعض الأعراض المصاحبة لسن اليأس، مثل: لفحات الحرارة أو كطريقة وقائية لهشاشة العظام وأمراض القلب

والشرايين، التي يتعرض لها البعض بدرجة شديدة، ويحتاج فيها إلى العلاج تحت إشراف الطبيب المختص.

إن مرحلة منتصف العمر أو سن اليأس، هي مرحلة لابد لكل شخص أن يمر بها، ولكن الاختلاف بين الأشخاص يكون في مدى تقبلهم لهذه المرحلة بكل ما فيها من تغيرات جسمية ونفسية، فعند البعض هي نهاية الحياة، فتحدث له المشكلات وغزو جسده الأمراض، ويتعكر صفو حياته؛ بسبب عدم إيمانه بقوله تعالى: ﴿ ٱللَّهُ ٱلَّذِى خَلَقَكُم مِّن ضَعْفٍ ثُمَّ جَعَلَ مِنۢ بَعْدِ ضَعْفٍ قُوَّةً ثُمَّ جَعَلَ مِنۢ بَعْدِ قُوَّةٍ ضَعْفًا وَشَيْبَةً ۚ يَخْلُقُ مَا يَشَآءُ ۖ وَهُوَ ٱلْعَلِيمُ ٱلْقَدِيرُ ﴾ [سورة الروم: أية ٥٤] فهذه الآية الكريمة تصور مراحل حياة الإنسان، التي يمر بها، وما عليه إلا الاستسلام لقدر الله وحكمته والتفاؤل بالحياة، وأن يتقبل هذه المرحلة بالعمل والنجاح، ويعلم أن الرسول صلى الله عليه وسلم وهو قدوتنا بُعث نبيًا في الأربعين من عمره.

وأن بعض المخترعين والعباقرة كانت إنجازاتهم في الخمسين والسبعين من العمر؛ فالنجاح ليس له عمر، والشباب هو شباب الروح قبل كل شيء، وأن تعلم المرأة على وجه الخصوص أن انقطاع الحيض، لا ينقص من أنوثتها ولا يلغي وجودها، فقد أدت على مر السنوات السابقة دورها وأنجبت الأبناء وربتهم، فقد جاء الوقت

لتستريح فيه، وتفرغ لنفسها وتمارس نشاطًا أو عملًا اجتماعيًّا لشغل وقت فراغها. وتجدد في حياتها حتى تشعر بالانتعاش والأمل في الغد، وأن تراعي صحتها في هذه المرحلة.

إذًا لا تعتبر مرحلة منتصف العمر مشكلة أو أزمة في حد ذاتها، ويعتمد ذلك على الشخص الذي يمر بهذه المرحلة، فمتى ما كان هذا الشخص مؤمنًا بالله عز وجل ويعلم أن كل ما يصيبه فى هذه الدنيا ما هو إلا لحكمة من عنده، فسوف تمر عليه هذه المرحلة بكل تقبل منه ورضا من نفسه، قال تعالى: ﴿ حَتَّىٰٓ إِذَا بَلَغَ أَشُدَّهُۥ وَبَلَغَ أَرۡبَعِينَ سَنَةً قَالَ رَبِّ أَوۡزِعۡنِيٓ أَنۡ أَشۡكُرَ نِعۡمَتَكَ ٱلَّتِيٓ أَنۡعَمۡتَ عَلَيَّ وَعَلَىٰ وَٰلِدَيَّ وَأَنۡ أَعۡمَلَ صَٰلِحٗا تَرۡضَىٰهُ ﴾ [الأحقاف، الأية ١٥]

فمتى ما كان الشخص يبحث عن كل ما هو مفيد له، حيث يعد نفسه ويؤهلها لما هو قادم.. وخاصة أنه قد مر بمراحل عدة، ومن حكمة الله أن كل مرحلة تعد الإنسان إلى المرحلة التي بعدها، ولذلك عندما يشعر الإنسان أنه قد بلغ هذه المرحلة، عليه أن يعيش هذه المرحلة لحظة بلحظة ويتأمل ما رزقه الله من أبناء وأحفاد، ويشكر الله على هذه النعمة، ويسعى أن يتخطى مع شريكة حياته هذه المرحلة ويقف إلى جانبها، كما يجب أن تقف هي إلى جانبه.. وأن يهتم كلاً منهما بغذائه وصحته وعلاقاتهم الاجتماعية، وأن يحرصا على راحتهما

النفسية ألا وأسهل السبل إليها هو الإيمان بالله وبالقضاء والقدر، قال تعالى (**ألا بذكر الله تطمئن القلوب**).

فسن اليأس أو مشكلات منتصف العمر منحة – لا محنة – بالإرادة والإيمان؛ لأنه لدينا كمسلمين ما نسميه سن النضج، فلا يأس مع الإيمان، وما يصاحب هذه السن من تغيرات جسمانية ونفسية، يمكن أن تتغلب عليها المرأة بإرادتها وإيمانها.

فالوصول إلى سن اليأس ليس هو نهاية العالم أو نهاية المطاف، وإنما هي مرحلة من العمر كغيرها من المراحل، لابد من المرور بها بحلوها ومرها كأي مرحلة أخرى.

أنه مما لا شك فيه أن في هذه المرحلة درجة من القلق تعتبر صحية نوعًا ما، حيث يمكن للقلق الاعتيادي أن يساعد المرأة والرجل على مراجعة النفس، ومراجعة الحاضر، والمستقبل بشكل واقعي وعلمي ومفيد، وإيجابي أيضًا ولكن يمكن التعامل مع المتغيرات، التي تصاحب هذه المرحلة من العمر – والأفضل مواجهة المشكلات، بدلًا من الهروب منها.

والأفضل أن نتقبل طبيعتنا وأنفسنا كما نحن، وأن نسعى جاهدين للقيام بواجباتنا وإعطاء كل ذي حق حقه.

والحقيقة أن الحياة لا تنتهي عند سن الأربعين أو الخمسين،

ولا يمكن إيقاف عقارب الساعة أو الزمن، فيمكن للحياة أن تزدهر، ولابد للحياة أن تستمر وتتجدد إذا توافرت الإمكانات المناسبة الشخصية والاجتماعية والوعي الكافي.

وتعتبر هذه المرحلة حسب الدراسات الطبية والنفسية من المراحل المهمة والحساسة في حياة الرجل والمرأة؛ لأن في هذه المرحلة تتعرض المرأة والرجل لكثير من التغييرات والاضطرابات التي تؤثر على مسيرة حياتهم، ولذا فإن الاستعداد الواعي والفاهم لهذه المرحلة يجعلها تمر بسلام، ولا تؤدي إلى اضطرابات كما شاهدنا من خلال الفرض السابق للموضوع.

وبعد هذا كله يمكن القول أنه لا يوجد أزمة منتصف العمر، سواء عند الرجل أو المرأة، ولكنها تغيرات جسمية ونفسية تحدث للأفراد، والفرد السوي هو الذي يستطيع أن يتكيف مع هذه الفترة ويعتبرها تجديدًا لحياته.

قائمة المراجع

١- أمين الحضري زكي الحضري: (٢٠٠٣) دواء لكل داء - صحة وجمال المرأة - عربية للطباعة والنشر - القاهرة.

٢- آن ماكغريغور - ترجمة / نجلا الحلبي: (٢٠٠٤) سن اليأس والعلاج بالهرمونات - أكاديميا - بيروت - لبنان.

٣- إيمان بقاعي: (١٩٩٦) مشاكل وحلول المرأة والرجل الصحية والنفسية والجنسية بعد الخمسين - دار الفكر اللبناني - بيروت.

٤- أيمن الحسيني: (١٩٩٠) أسرار المرأة وحياتها الخاصة الصحية والنفسية - مكتبة ابن سينا - القاهرة.

٥- أيمن الحسيني: (ب. ت) الشاي الأخضر مشروب الإصحاء والمعمرين وحارس حياتك الأمين - مكتبة ابن سينا - القاهرة.

٦- أيمن رويحة: (١٩٧٤) المرأة في سن الإخصاب وسن اليأس - دار القلم - بيروت.

٧- أيمن رويحة: (١٩٩٦) دليل المرأة من سن المراهقة إلى سن اليأس - دار الفراشة للطباعة والنشر والتوزيع - بيروت.

٨- إيميل بيدس: (١٩٩٩) المرجع الأول عن الثدي – دار الشمال للطباعة والنشر والتوزيع – بيروت.
٩- باتريك هولفورد: (٢٠٠٠) ترجمة مركز التعريب والترجمة – التغذية الدليل الكامل – الدار العربية للعلوم – بيروت.
١٠- جمعية العلوم الطبيعية المنبثقة من نقابة الأطباء الأردنية:(٢٠٠١) قضايا طبية معاصرة – مطابع الدستور التجارية – ط١، عمان – الأردن.
١١- حسان جعفر، غسان جعفر: (٢٠٠٠) الأمراض النسائية – دار المناهل – بيروت.
١٢- حسان عدنان المالح: (١٩٩٩) الطب النفسي والحياة – مقالات.. مشكلات .. فوائد – دار الإشراقات – سورية.
١٣- حمدي شاكر محمود: (٢٠٠٤) ميادين علم نفس النمو في الإسلام – دار الأندلس – حائل – السعودية.
١٤- جورج دوبلارد – ترجمة نبيل سعد: (٢٠٠١) كيف تهزم الشيخوخة – دار أخبار اليوم – قطاع الثقافة – القاهرة.
١٥- ديفيد روفيك – ترجمة لجنة من الأطباء (١٩٨٠) دليل المرأة الطبي – ط٣ – دار الآفاق الجديدة – بيروت.
١٦- روبرت بكمان، ويندي دير: (٢٠٠١) ترجمة جولي صيليا – كيف

تعالج نفسك؟ العلاج البديل للهرمونات – أكاديميا إنترناشونال – بيروت.
١٧- زينة نعمة: (١٩٩٥) استعادة الشباب بالوسائل الطبيعية – جروس برس – طرابلس – لبنان.
١٨- سلامة موسى: (١٩٧٣) حياتنا بعد الخمسين – دار المعارف – القاهرة.
١٩- سيد صبحي: (١٩٨٨) النمو النفسي للإنسان – مكتبة الحلبي – المدينة المنورة.
٢٠- سيرو فاخوري: (١٩٩٨) موسوعة المرأة الطبية – دار العلم للملايين – بيروت.
٢١ – عادل عبد الله محمد : (٢٠٠٠) العلاج المعرفي السلوكي – أسس وتطبيقاته – دار الرشد – القاهرة.
٢٢- عادل عز الدين الأشول : (١٩٩٨). علم نفس النمو – مكتبة الأنجلو المصرية – القاهرة.
٢٣- عايدة الصلال: (٢٠٠٢) معاناة حواء – دار الجيل – بيروت.
٢٤- عدنان طرشة: (٢٠٠٤) دليلك إلى المرأة – مكتبة العبيكان – الرياض.

٢٥- عز الدين محمد نجيب: (١٩٨٦) متاعب المرأة في مرحلة الزواج – مكتبة ابن سينا – القاهرة.

٢٦- فاطمة الزهراء فلا: (٢٠٠٣) المرأة بين اليأس والرجاء – مكتبة جزيرة الورد – المنصورة – مصر.

٢٧- فريال الأستاذ: (٢٠٠٢) سن اليأس – الوقاية والعلاج – دار بلنسية للنشر والتوزيع – الرياض.

٢٨- فؤاد أبو حطب، أمال صادق: (١٩٩٩) نمو الإنسان من مرحلة الجنين إلى مرحلة المسنين – ط ٤ – مكتبة الأنجلو المصرية – القاهرة.

٢٩- فؤاد البهي السيد: (١٩٧٥) الأسس النفسية للنمو – دار الفكر العربي – القاهرة.

٣٠- فيصل محمد خير الزراد: (٢٠٠٣) الثقافة الجنسية المتخصصة – مركز الدراسات النفسية والجسدية – يناير ٢٠٠٣ – المجلد ١٤ – لبنان.

٣١- موسى الخطيب : (٢٠٠٣) موسوعة المرأة الصحية – دار الآفاق العربية – القاهرة.

٣٢- موسى المعطى: (١٤١٨هـ - ١٩٩٨م) القلق والأرق والوهن

(الهرمونات التعويضية والأغذية والأدوية، مكتبة الملك فهد الوطنية) جدة – السعودية.

٣٣- ناصح إبراهيم عيسى: (٢٠٠٤) الوقاية من الضعف الجنسي وسن اليأس عند الرجال – دار الحمراء – بيروت.

مواقع على شبكة الإنترنت

١- برنامج للنساء فقط – قناة الجزيرة الفضائية – مقدم الحلقة: لونة الشبل
(٢٠٠٤) حلقات تلفزيونية (المرأة وسن اليأس) الموقع على الإنترنت

http://www.Amanjordan.Org/aman_studies/wmview.php

? ArtCat=5.

٢- هل حياة المرأة أقوى في سن الخمسين أم تشعر بمعاناة نفسية – موقع حواء على الإنترنت

http://www.balagh.com/woman/trbiah/y104jy45.htm.

٣- المرأة ما بعد الأربعين – موقع صحة على الإنترنت

http://www.sehha.com/womenissues/after40a.htm.

٤- داليا السيد – تعاطي الهرمونات.. هل يعيد الشباب بعد سن اليأس؟ الموقع على الإنترنت.

http:// www.islamonline.net/Arabic

٥-

http://www.islamonline.net/iol-arabic/dowalia/adam-

47/sawt-2.asp.

٦-

http://www.islamonline.net/iol-arabic/dowalia/adam-49/masaa-2.asp.

٧- تناول الهرمونات الأنثوية بعد انقطاع الدورة: المخاطر أكثر من الفوائد الموقع على الإنترنت.

http://www.cosmesurge.com/arabic/1/events.htm.

٨- شبكة البلسم للمعلومات الطبية – الموقع على الإنترنت.

www.albalsem.info/htm/articles001.htm - 14k.

٩- خصوبة دوت كوم الموقع على الإنترنت

http://www.khosoba.com/index.htm.

١٠- انتبهي لزوجك بعد الأربعين

www.islamonline net/iol/htm.

١١- سن اليأس عن الرجال.

www.healthonline/htm.

١٢-

www.balagh.com/woman/jamal/pf0z0hs. Htm.

الإنتاج العلمي
للسيدة الأستاذة الدكتورة/ سناء محمد سليمان
أستاذ علم النفس كلية البنات جامعة عين شمس

أولاً: الدراسات والبحوث:

١) تقبل الأبناء المتفوقين منهم والمتخلفين لاتجاهات آبائهم نحو تحصيلهم الدراسي وعلاقة ذلك بمستوى القلق، ١٩٧٩- رسالة ماجستير كلية البنات/ جامعة عين شمس- تحت إشراف أ.د/ رمزية الغريب.

٢) مراتب الطموح لدى الطالبة الجامعية وعلاقته بمفهوم الذات ومستوى الأداء، ١٩٨٤ رسالة دكتوراه كلية البنات/ جامعة عين شمس تحت إشراف أ.د/ رمزية الغريب.

٣) عادات الاستذكار فى علاقته بالتفوق الدراسى - المؤتمر الرابع لعلم النفس فى مصر ٢٥-٢٧ يناير ١٩٨٨ - الجمعية المصرية للدراسات النفسية.

٤) الانضباط لدى تلاميذ المدرسة الإعدادية وعلاقته بالمستوى الاجتماعى الثقافى ووجهه الضبط والاتجاهات الدراسية، مجلة علم النفس، العدد السادس/ أبريل، مايو، يونيو ١٩٨٨ القاهرة.

٥) العلاقة بين عادات الاستذكار ومهاراته وبعض العوامل

الشخصية والاجتماعية لدى تلاميذ المدرسة الابتدائية، كتاب (دراسات فى عادات الاستذكار ومهاراته)- دار الكتاب للطباعة والنشر ١٩٨٨.

٦) عادات الاستذكار ومهاراته لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية فى علاقته ببعض العوامل الشخصية والاجتماعية، كتاب (دراسات فى عادات الاستذكار ومهاراته)- دار الكتاب للطباعة والنشر ١٩٨٨.

٧) ظاهرة العنف لدى بعض شرائح من المجتمع المصرى - دراسة استطلاعية- (بالاشتراك مع د. سعيد محمد نصر)- الكتاب السنوى فى علم النفس- المجلد السادس ١٩٨٩- مكتبة الأنجلو المصرية.

٨) دراسة لتنمية عادات الاستذكار ومهاراته لدى بعض تلاميذ المدرسة الابتدائية مجلة علم النفس - العدد الحادي عشر- يوليو، أغسطس، سبتمبر ١٩٨٩. القاهرة.

٩) أساليب المعاملة الوالدية المرتبطة بالتحصيل فى علاقتها بدافع الإنجاز والتحصيل الدراسى لدى شرائح اجتماعية ثقافية مختلفة من الجنسين بالمدرسة الابتدائية – المؤتمر الرابع للطفل المصرى - مركز دراسات الطفولة فى الفترة من ٢٧ إلى ٣٠ أبريل ١٩٩١. القاهرة.

١٠) دراسة نفسية تحليلية للمعلم المتميز بالمدرسة الثانوية بحوث المؤتمر السابع لعلم النفس فى مصر- سبتمبر (١٩٩١)- الجمعية المصرية للدراسات النفسية بالاشتراك مع كلية التربية/ جامعة عين شمس- القاهرة.

١١) عدم الرضا عن بعض الجوانب الصحية والأسرية والدراسية لدى الطلاب المتفوقين بالمدرسة الثانوية – بحوث المؤتمر التاسع لعلم النفس فى مصر- ٢٧/ ٣١ يناير ١٩٩٣.

١٢) رعاية الطلاب المتفوقين بالمدرسة الثانوية بين الواقع والمأمول (دراسة استطلاعية) مجلة علم النفس – العدد الثامن والعشرون أكتوبر، نوفمبر، ديسمبر ١٩٩٣. القاهرة.

١٣) بناء اختبار لقياس الميول الدراسية والترفيهية والاجتماعية والمهنية لطلاب وطالبات المرحلة الثانوية –مجلة المركز القومي للتقويم والامتحانات ١٩٩٥. القاهرة.

١٤) ظاهرة غياب المعلمات السعوديات فى مراحل التعليم العام بمدينة الرياض فى ضوء بعض المتغيرات الشخصية والاجتماعية والمهنية (دراسة ميدانية) - المملكة العربية السعودية- الرئاسة العامة لتعليم البنات، الإدارة العامة للبحوث التربوية - إدارة الدراسات ١٩٩٤- الرياض.

١٥) رياض الأطفال فى المملكة العربية السعودية بين الواقع والمأمول (دراسة تحليلية تقيمية) - المملكة العربية السعودية- الرئاسة العامة لتعليم البنات - الإدارة العامة للبحوث التربوية - إدارة الدراسات ١٩٩٤ – الرياض.

١٦) ظاهرة الغياب من المدرسة لدى طلبة الثانوية العامة وعلاقتها ببعض المتغيرات (بالاشتراك مع د. سعاد زكى) - المؤتمر الثامن فى الفترة من ٤-٦ نوفمبر (٢٠٠١)- مركز الإرشاد النفسى- جامعة عين شمس – القاهرة.

ثانيًا: الكتب المنشورة:

١) سيكولوجية الفروق الفردية وقياسها: ١٩٨٩ - دار الكتاب للطباعة والنشر – القاهرة.

٢) عادات الاستذكار ومهاراته السليمة: ١٩٩٠- مودع بدار الكتب المصرية بالقاهرة.

٣) محاضرات في سيكولوجية التعلم: ١٩٩٠ - مودع بدار الكتب المصرية بالقاهرة.

٤) الموهوبون (مشكلاتهم – اكتشافهم – رعايتهم): ١٩٩٣.

٥) التعلم التعاوني (أسسه – استراتيجياته – تطبيقاته): ٢٠٠٥ عالم الكتب – القاهرة.

ثالثًا: سلسلة ثقافة سيكولوجية للجميع.

الإصدار الأول:

التوافق الزواجي واستقرار الأسرة. من منظور (إسلامي – نفسي – اجتماعي): ٢٠٠٥ عالم الكتب – القاهرة.

الإصدار الثاني:

مشكلة العناد عند الأطفال: ٢٠٠٥م – عالم الكتب – القاهرة.

الإصدار الثالث:

مشكلة الخوف عن الأطفال: ٢٠٠٥م – عالم الكتب – القاهرة.

الإصدار الرابع:

مشكلة التأخر الدراسي فى المدرسة والجامعة: ٢٠٠٥م – عالم الكتب – القاهرة.

الإصدار الخامس:

عادات الاستذكار ومهارات الدراسة السليمة: ٢٠٠٥م – عالم الكتب – القاهرة.

الإصدار السادس:

مشكلة التبول اللاإرادي عند الأطفال: ٢٠٠٥م – عالم الكتب – القاهرة.

الإصدار السابع:

تحسين مفهوم الذات – تنمية الوعي بالذات (والنجاح في شتى مجالات الحياة): ٢٠٠٥م – عالم الكتب – القاهرة.

الإصدار الثامن:

كيف نرى أنفسنا والأبناء من أجل تنمية الإبداع – ٢٠٠٦م- عالم الكتب – القاهرة.

الإصدار التاسع:

كيفية مواجهة المشكلات الشخصية والأزمات – ٢٠٠٦م – عالم الكتب – القاهرة.

أ.د. سناء محمد سليمان

أستاذ علم النفس

كلية البنات – جامعة عين شمس

مطابع آمون

٤ ش الفيروز متفرع من إسماعيل أباظة

لاظوغلى - القاهرة

تليفون : ٧٩٤٤٥١٧ - ٧٩٤٤٣٥٦

هذا الكتاب

إن من أهم المراحل التي يمر بها كل من الرجل والمرأة، هي مرحلة منتصف العمر أو مرحلة سن اليأس.. حيث يجهل بعض الناس أهمية هذه المرحلة وما يمر بها الشخص من تغيرات جسمية ونفسية، والتي قد تتطلب رعاية خاصة لهم ممن حولهم.

تتعرض المرأة في أواخر الأربعينيات وأوائل الخمسينات لانقطاع الدورة الشهرية.. وقد أثبت العلم أن الرجل يتعرض لانقلابات بيولوجية ونفسية.. وإذا كان الناس اعتادوا إطلاق سن اليأس على المرأة بعد سن الخمسين، فإن المصطلح نفسه قد يطلق على الرجل.

وإذا كانت المعرفة هي طريق الوقاية، فإن ذلك هو الهدف من إعداد هذا الإصدار من سلسلة ثقافة سيكولوجية للجميع.. بهدف الاقتراب من هذا المرحلة المهمة؛ لنعرف خصائص هذه المرحلة، وما فيها من أعراض ومشكلات أو اضطرابات وأمراض جسمية ونفسية واجتماعية.. من أجل تنمية وعي كل من الرجل والمرأة إلى حقيقة التغيرات في هذه السن.. وكيفية الوقاية والعلاج.. إلى جانب طرح عدد من القضايا والأمور، التي قدمها لنا المتخصصون والعلماء في هذا الشأن؛ مما يساعد على مواجهة تلك التغيرات والاضطرابات؛ حيث إن الاستعداد الواعي والفاهم لهذه المرحلة يجعلها تمر بسلام وأمل ودون يأس وألم.

أ.د. سناء محمد سليمان


ISBN 977-232-519-5

www.alamalkotob.com